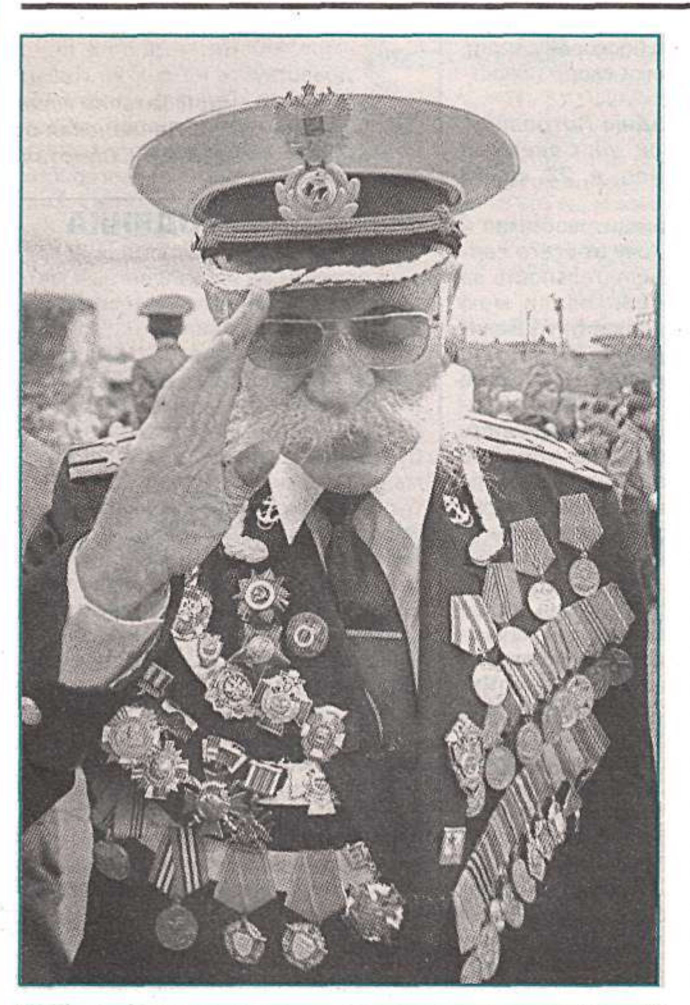
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№9 (52) МАЙ 2005



ПИСЬМО В НОМЕР

Мирного неба и крепкого здоровья!

Пишу вам от имени всех моих боевых товарищей, чтобы поздравить с великим праздником Победы. Наше поколение сумело выстоять в те военные годы, а значит, никакие бури ему не страшны! А вот болезней кое-кто в нашем возрасте все-таки боится, случается и такое. Не бояться надо, а бороться! Может, люди стали забывать, через какой ад прошли? Так давайте в День Победы вспомним об этом и расскажем нашим детям и внукам. Память сделает их сильнее, научит дорожить жизнью и своим здоровьем. На моих глазах поднялось два замечательных поколения, у меня уже внук почти взрослый. Вот только лечиться они не хотят, а закалка-то уже не та, что у нас, стариков! Врачи говорят, что крепче нас никого нет и молодежь теперь намного слабее. Разве могли мы подумать, что из-за болезней и вредных привычек им до 60 лет трудно будет дожить?! Обидно, но факт. Я всегда объяснял своему сыну: чтобы быть сильным и здоровым, надо много работать над собой, а если уж заболел, так лечиться. К сожалению, нам с матерью приходится это повторять до сих пор, когда сыну уже 40 лет. Очень помогает ваша газета, и за это вам большое спасибо. Всем крепкого здоровья, стойкости, мужества и мирного неба над головой!

Ильин С. Ф., г. Москва

ЦИТАТА

Болезнь иногда приходит, чтобы сделать нас мудрее, научить нас по-настоящему дорожить жизнью и своим бесценным здоровьем.

Касько М. В., г. Таганрог

стр. 3

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Газета, которую вы держите в руках, вышла в особенный день. Сегодня мы отмечаем 60-летний юбилей Победы в Великой Отечественной войне, и это большой праздник для всех. В редакцию всегда приходит много писем от ветеранов войны, а накануне Дня Победы они откликнулись на нашу просьбу и поделились своими воспоминаниями. За это, дорогие ветераны, вам большая благодарность. Мы знали, что вы не подведете. Ваши военные истории нам очень дороги, ведь пока живет в сердцах память о войне, над головой у нас чистое небо.

Давайте сегодня вспомним, какой ценой досталась эта победа, и научимся ценить жизнь. Ведь многим из нас природа дает и здоровье, и возможность быть счастливыми. Вот только что мы делаем с ее бесценными дарами, во что иногда превращаем свою жизнь? Спору нет, она сейчас непростая. А как же дни и ночи в сырых окопах лицом к лицу со смертью? А жизнь под бомбежками в холодном и голодном блокадном Ленинграде?

Большинство читателей «Лечебных писем» – пожилые люди, среди которых почти все знают, что такое война. Несмотря на годы, горечь утрат и трудности нашей неустроенной жизни, они не утратили способность сопереживать чужому горю, поддерживать друг друга в трудную минуту. А ведь именно для этого мы и создавали «Лечебные письма». Спасибо, что пишете нам, без вас бы не было нашей газеты.

День Победы – это наш общий праздник, поэтому мы поздравляем с ним всех читателей. Будьте здоровы и счастливы, берегите друг друга.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 МАЯ!**

В № 13 «Лечебных писем» за 2004 год на стр. 11 есть одно письмо о методе лечения шишек на больших пальцах ног с помощью растения колокольчик. Он появляется на лесных полянах в конце апреля или начале мая. Сейчас спохватился, а газету-то, оказывается, отдал знакомой. У знакомой (как она объяснила) эту газету съела коза Манька. По ошибке, вместо капустных листьев. Ну, ясно, что с козы спросишь! Но, что интересно, вскоре после этого Манька перестала хромать, а раньше прихрамывала на правую ногу! И поэтому у меня к вам один вопрос: кто все же освятил страницы этой газеты? Ибо такое чудесное исцеление козы Маньки ничем иным объяснить не могу. Я вас очень прошу: пожалуйста, пришлите поскорее рецепт, потому что колокольчики скоро появятся и быстро отойдут.

Адрес: Будину Геннадию Петровичу, 432027, г. Ульяновск, ул. Северный Венец, д. 22, кв. 63

Уважаемые товарищи, любимая и дорогая газета! Хочу от всего сердца выразить признательность за то, что в № 21 опубликовали мою просьбу о помощи отцу, участнику Великой Отечественной войны. Огромное спасибо всем добрым людям, которые искренне сочувствуют нашей беде. Спасибо, что нашли время и возможность высказать свое мнение в письмах, дать хорошие практические советы и подробнейшие рецепты для лечения неврита и асцита. На мою просьбу откликнуться пришло большое количество писем, люди были готовы сами приехать к нам на свои пенсионные сбережения, чтобы привезти приготовленные ими лекарства. Многим я дал письменные ответы лично. Однако на все письма ответить нет возможности, как бы я ни старался.

Позвольте через газету поблагодарить за рецепты, советы и пожелания добрых, отзывчивых людей: Ковешникову В. П. и Афанасьеву В. А. из г. Владивостока, Печеркину Л. А. из г. Березовского Свердловской области, Вашкевич О. А. из г. Минска, Стаелнихину З. Г. из г. Санкт-Петербурга, Налетову Г. И. из г. Реутова Московской области, Хасеву О. С. и Батурину Л. С. из г. Москвы, Александрович В. П. из г. Омска, Конову В. В. из г. Краснодара, Степаненко В. В. из г. Славянска-на-Кубани, Лаптеву Е. К. из г. Ногинска, Парфенову М. Л. из д. Новосельцево Московской области, Семенова М. П. из Орловской области, а также многих других людей, которые не указали своих фамилий и адресов. Дай Бог вам всем здоровья и сил – это самое главное в жизни. Я очень люблю «Лечебные письма», читаю всегда от корки до корки, подписался на 2005 год и подшиваю каждый номер.

С уважением, подполковник запаса

Малащенко Валерий Михайлович. Адрес: 247210, Беларусь, Гомельская обл., г. Жлобин, ул. Промышленная, д. 3, кв. 21

Здравствуйте на долгие годы, все читатели «Лечебных писем»! Газета мне очень нравится, и поэтому со здоровьем у меня все в порядке! Пишу вам впервые, потому что меня просто потряс № 2 за 2005 год. Я согласна на все сто процентов с читателем В. С. Кузнецовым из г. Омска, который в 79 лет решил перейти на нестандартные методы лечения. Хочу поблагодарить его за письмо. И очень понравилась история исцеления Сергея С. Захотелось даже помолиться Богу, доброму и любящему нас, людей многострадальной вымирающей России. Несколько слов о себе. Моя бабушка Елена Шевцова, в честь которой меня назвали, покоится в Санкт-Петербурге на Пискаревском кладбище. Она умерла в блокаду от голода, спасая своих дочерей Марию и Варвару. А мою маму полюбил донской казак Филипп Ефремович Латышев и увез ее из Ленинграда в Ростов-на-Дону. Но казак – он и в Африке казак! В страшные времена сталинщины мой отец говорил то, что думал. Кстати, написал книгу, которую я, пенсионерка и вдова, до сих пор не могу опубликовать. Вот почему я оказалась дважды репрессированной, в 3 года и в 15 лет. Поэтому и живу в Казахстане, вдали от своей горячо любимой России. И если вы напишете мне, я буду очень рада.

Адрес: Латышевой Елене Филипповне, 030019, Казахстан, г. Актобе, ул. Есет-батыра, 109-1-70

ЗАБОЛЕЛИ? СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ!

В нашей семье май – месяц праздников. Сначала Первое мая (в этом году еще и Пасха!), потом День Победы, а десятого числа день рождения моего отца Фролова Николая Степановича. В этом году ему будет 84 года, он ветеран Великой Отечественной войны, морской офицер. Я очень хочу через нашу любимую газету поздравить папу с этими праздниками. Он удивительный человек, держится на «отлично», несмотря на возраст и все, что пришлось пережить людям его поколения.

Не сказала бы, что у отца отличное здоровье. Он и в молодости-то богатырской силой не отличался, да еще и характер у него непростой, отличается упрямством. Он даже самому себе иногда не признается, что плохо себя чувствует. Поэтому мы за него беспокоимся, ведь здоровье надо поддерживать постоянно, не доводить себя до крайности. Однако ваша газета очень нам помогает в этом, потому что природные средства – вроде и не лекарства, а результат дают очень хороший. Но самое главное, что отцовское упрямство приносит ему и пользу. Сколько раз он буквально вытягивал себя за уши из болезни, лишь бы не сдаваться! Были у него и гипертонические кризы, был инфаркт 3 года назад. Фронтовое ранение дает о себе знать, да еще суставы застужены, воспаляются. Папа будет зубами скрипеть от боли, но все сделает, чтобы встать на ноги. После инфаркта, например, многие раскисают, но только не мой отец. Врач сказал, что ему надо ходить, двигаться, режим соблюдать. Сказано – сделано, и отец снова «в строю», как он любит говорить.

Когда отмечали 55-летие Победы, на встрече ветеранов командующий сказал, чтобы к 60-летию все были в строю. Это, мол, приказ. Вот отец и готовится к юбилею, а дома у нас просто штаб-квартира. Немного их уже осталось, участников той страшной войны, не у всех есть возможность приехать на ежегодную встречу. Вот они и перезваниваются, переписываются, чтобы помочь друг другу встретиться в такой большой праздник. Ведь следующего юбилея для кого-то из них может уже и не быть... Каждый год они получают печальные известия, и каждый раз отец за сердце хватается. Но стоит ему напомнить, что надо быть «в строю», что приказ есть приказ, – и папа берет себя в руки.

Мне и самой уже немало лет, но жаловаться на здоровье у нас в семье просто бесполезно. Если уж заболел, так сопротивляйся! Мне даже в детстве слабости не позволялись – отец меня воспитывал будто мальчишку и матери не давал баловать. Так что благодаря папе болеть у нас никто не любит, и я ему за это очень благодарна. Поздравляю с великим праздником Победы всех ветеранов и всех читателей моей любимой газеты. Здоровья вам и долгих лет жизни!

Фролова Е. Н., г. Архангельск

ПОБЕДА НАД СТРАХОМ

Много лет я интересуюсь народной медициной, веду подшивки разных газет и журналов на эту тему. Но ваша газета – самая живая, искренняя. Здесь все человеческие эмоции как на ладони. Посмотрите, какие разные письма! Один человек пишет с надеждой и верой в исцеление, а другой, обращаясь за помощью, в панике кричит, что надеяться уже не на что. Так кто же из них быстрее поправится?

Страх – вот враг номер один. Человек боится заболеть, потому что тогда он станет беспомощным, никому не нужным, обузой для близких, что у него не хватит денег на лекарства и так далее. Да, в конце концов, все мы боимся умереть, и это естественно для любого живого существа. Только вот человек тем и отличается от животных, что может сознательно бороться с собой, в том числе и со своими страхами. Я уверен, что если мы станем сильнее страха, то и с болезнями справимся.

Расскажу о себе. С детства у меня было крепкое здоровье, в школе меня постоянно выбирали в разные спортивные секции. И армию я прошел с легкостью, после этого даже собирался идти в профессиональный спорт. Только к 35 годам я по-настоящему ощутил разницу между здоровьем и немощью и только к этому времени задумался о своей жизни. Врачи обнаружили у меня межпозвонковую грыжу, а это означало или операцию с непредсказуемым исходом, или страшные боли. Возможно, и в том, и в другом случае меня ждала инвалидная коляска, а то и что-нибудь похуже. Вот когда пришел ко мне страх! Пока он сидел внутри, мне было очень плохо. А как только справился с ним, научился жить со своей болезнью. Сейчас мне 48 лет, полного чудесного исцеления не произошло, но я до сих пор делаю все, чтобы грыжа меня не беспокоила. Для этого мне приходится много работать над собой, причем физические упражнения помогают только тогда, когда ты проходишь духовный тренинг. Мне, к счастью, повезло – встретились умные люди, рассказали о системе исцеления М. Норбекова, которая и помогает держаться на плаву. Теперь я хочу дать подсказку тем, кто сейчас в смятении: гоните страх, а для этого начинайте действовать! Страх уйдет, как только вы сами станете хоть что-нибудь делать для своего исцеления. Например, искать литературу по своей болезни или толкового специалиста, или для начала хотя бы просто не постесняетесь объявить всему свету, что нуждаетесь в помощи. Тогда вы увидите, что выход обязательно найдется, что есть много людей, готовых вам помочь. Ведь страх – это как яд, которым болезнь нас парализует, чтобы потом легче было проглотить живьем. Помните об этом и не поддавайтесь! Болезнь иногда приходит, чтобы сделать нас мудрее, научить нас по-настоящему дорожить жизнью и своим бесценным здоровьем.

Касько М. В., г. Таганрог

ВОЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

Дорогая редакция! Прочитал в вашей газете письмо о том, как при помощи хвойных иголок женщина лечила своих внуков от простудных заболеваний – она подкладывала на ночь под подушки мешочки с хвоей. И мне захотелось рассказать читателям о том, каким еще образом сосну можно применять для лечения.

Первое мое знакомство с «лекарствами» из сосны состоялось во время Великой Отечественной войны, когда был я мальчишкой. Мою маму, меня и двух братьев эвакуировали на Урал. Жили в землянке. Всем вольнонаемным и нам, детям, раз в день выдавали обед: суп и пшеничную кашу. Но было одно условие: прежде чем получить обед, каждый человек должен был выпить стакан соснового настоя. Сначала было очень трудно проглотить целый стакан этой горечи без сахара, о последнем мы и не мечтали. Потом привыкли к этому вкусу и аромату хвои. А спустя некоторое время уже сами собирали и жевали молодые почки сосны.

По весне очень вкусными казались жвачки из смолы сосны. Они были красивого янтарного цвета и приятного вкуса и соперничали с жвачками, приготавливаемыми из бересты молодых берез. Тогда ведь не было ни зубных паст, ни зубных порошков. А самодельные жвачки не только чистили зубы, но и обладали сильнейшими противовоспалительными свойствами. Этот «сосновый друг» позволил в трудное время сохранить в целости зубы и поддержать здоровье тысячам людей, лишенных крова и нормального питания.

На всю жизнь я запомнил, что особо ценным лекарственным сырьем у сосны являются розово-бурые побеги (почки) и однолетняя хвоя молодых веточек. Почки надо собирать весной, когда они начинают набухать, до начала их интенсивного роста. Сушить их лучше в тени, разложив тонким слоем, в хорошо проветриваемом помещении. Хвою можно заготавливать в течение всего года, но наибольшее количество аскорбиновой кислоты в ней находится в зимнее и весеннее время.

Горло заболело? Десны кровоточат? Попробуйте полечиться отваром почек сосны. Авитаминоз, упадок сил? Попробуйте напиток из хвои. Стакан хвойного напитка в пять раз богаче витаминами, чем стакан лимонного. Готовится просто:

2 столовые ложки почек или хвои молодого прироста залить двумя стаканами кипятка и два часа настаивать в темном месте. Добавить немного уксусной кислоты и сахара. Чтобы здоровье быстрее пришло в норму, пить его надо по стакану утром и вечером.

Многие рецепты лекарств из сосновых почек я опробовал, но сегодня хочу рассказать о самом сладком – о варенье из молодых побегов. Для его приготовления 1 кг промытых молодых почек сосны опустить в 700 мл кипятка и кипятить на медленном огне. После этого настаивать в течение суток, отжать, процедить. Затем всыпать 800 г сахара и кипятить, помешивая, пока сахар не растворится. На это уходит 7-10 минут. Варенье получается не только вкусным, но и целебным: лучше всякого лекарства помогает при простудах и воспалении легких. И приятно, и полезно!

Корнеев Леонид Алексеевич, г. Тверь

КОГДА ЯБЛОНЯ ЦВЕТЕТ

В разгар сезона хочу поделиться такой историей. У моего сына почти с самого рождения появился диатез. Из-за этого мальчик был беспокойным. В парке, где родители гуляли с детьми, одна мама посоветовала мне гулять с ребенком под цветущей яблоней. Когда наступила весна, а сыну в это время исполнилось полгода, мы с семьей перебрались на дачу. Там он спал днем в саду в коляске под цветущей яблоней. В тот год лето было теплое, и почти все время сын провел в яблоневом саду. Ребенок стал спокойным и поправился. Диатез прошел почти сразу и больше никогда не возвращался.

Здоровья вам и вашим детям!

Адрес: Лидии Лукиничне Терешкиной, 115230, г. Москва, Каширское шоссе, 5, 1, 124

ЛОПУХ – ВОЛОСАМ ДРУГ

Любая женщина знает, каким украшением являются красивые волосы! После зимы волосы так устали от шапок, капюшонов. Различных укрепляющих средств, бальзамов для волос теперь в магазинах целое море, просто глаза разбегаются! А я бы всем посоветовала вспомнить древнее, испытанное веками средство наших бабушек: корни лопуха. О пользе лопуха уже много писали в «Лечебных письмах», но я хочу добавить интересную информацию о нем.

Корни лопуха заготавливают весной до распускания листьев (но если вы вдруг пропустили это время, то второй срок сбора – сентябрь-октябрь). Собирать корни лопуха вблизи дорог нельзя – будет больше вреда, чем пользы. А на окраинах полей, на пустырях – пожалуйста.

Собранные корни я очищаю от земли и промываю холодной водой. Если корни очень крупные, то разрезаю их на части – так легче высушить. Затем просушиваю на чердаке (можно в любом теплом месте, главное – в тени) и укладываю на хранение в деревянную посуду. В деревянной посуде корни лопуха могут быть в целости и сохранности до пяти лет.

Мне нравится использовать отвар из корней лопуха. После него волосы становятся пушистыми, приятными на ощупь. Для приготовления отвара одну столовую ложку корней заливают стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 20 минут, часто помешивая, охлаждают и процеживают. Этот отвар я добавляю в ковшик с водой и споласкиваю волосы.

Еще большего эффекта можно добиться, если использовать настой корня лопуха в смеси со свежим соком настурции.

Две столовые ложки сока настурции смешать со 100 г настоя из корней лопуха. Эту смесь втирать 2–3 раза в день

с последующим промыванием головы отваром корней лопуха. Отвар и настойку готовить совсем не хлопотно. Зато волосы становятся менее ломкими и послушными.

А еще однажды я прочитала, что корни лопуха содержат очень много питательных веществ, и их можно использовать в пищу. Первым блюдом, которое я попробовала приготовить с добавлением вымоченных корней лопуха, был суп. Он понравился всем членам моей семьи. С тех пор очень часто жареные или печеные корни лопуха стали заменять нам овощи. Попробуйте, думаю, что вам тоже понравится! И еще один маленький совет: сушеные корни можно размалывать в муку и добавлять в котлеты и лепешки.

Только хочу предупредить, что корни лопуха проявляют потогонное, мочегонное и легкое слабительное действие. Не забывайте об этом, начинайте дегустацию с малых порций. Зато потом желудок и кишечник будут работать как часы, и кожа будет чистой!

Адрес: Соколовой Любови Дмитриевне, 654079, г. Новокузнецк, ул. Невского, д. 5, кв. 19

УНИКАЛЬНЫЕ ЛИСТОЧКИ

Много лет мы с женой собираем различные сведения о том, как естественными натуральными средствами добиться оздоровления организма. У нас есть дачный участок, на котором мы выращиваем то, что и глаз радует, и пользу приносит. Люди мы в возрасте, стараемся-трудимся по мере сил. Мы для поддержания здоровья не гоняемся за экзотическими снадобьями, а стараемся использовать все ценное, что растет рядом.

В нашем саду простое, но необыкновенное растение – это черная смородина. Практически на каждом участке нашей области можно встретить это сокровище витаминов. То, что ягоды полезны, знают все. А вот о пользе маленьких почек и молоденьких листочков – немногие! В листьях содержится столько же витамина С, сколько и в плодах.

Собираем почки и листики мы всегда в сухую погоду, подсушиваем и храним в деревянной посуде. Так мы делаем запасы на зиму. А вообще-то, по весне мы стараемся как можно больше этих витаминов принять «живьем». Листики и почки мы завариваем как чай каждый день. Легкость и бодрость при этом – просто весенние! А для тех, кого мучает подагра или ревматизм, наш совет – принимайте настой из листочков черной смородины.

Для приготовления настоя надо пять столовых ложек измельченных листьев залить 0,5 л горячей воды, прокипятить 2 минуты и настоять 2 часа. Затем принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до или во время еды.

Бурковские Людмила и Олег, г. Смоленск

И РАННЕЕ, И ВИТАМИННОЕ, И ЦЕЛЕБНОЕ

Позади долгая зима. Организм ослаб и требует витаминной поддержки. А ее не всегда в нужном количестве можно получить из-за дороговизны продуктов в магазинах.

Такую помощь я получаю через «подножный корм», как в шутку называют многие растения дачники. Самый ранний урожай вскоре после таяния снега дают такие многолетние культуры, как ревень, щавель, любисток. Например, сбор ревеня я начинаю уже в середине мая. Из молодых листочков я готовлю зеленые витаминные щи, из невысоких черешков варю компоты, кисели, делаю начинку для пирогов.

О пользе ревеня я прочитала много литературы. И хочу сказать всем: ревень – это необыкновенно ценное растение! Он богат яблочной, щавелевой и лимонной кислотой, много в нем минеральных солей и пектиновых веществ, фосфора, магния и белковых веществ. По химическому составу и питательным веществам ревень приравнивают к яблокам, но в нем гораздо больше витамина С. А мои личные наблюдения – ревень здорово налаживает работу кишечника. Поэтому всем, у кого расстройства пищеварения, запоры, советую по весне пройти курс «терапии» при помощи ревеня.

Самый простой способ употребления черешков – в сыром виде с сахаром. Но можно приготовить салат:

200 г черешков, 2–3 тертые моркови, 2 ст. ложки сахара, зелень укропа (петрушки или сельдерея).

Для того чтобы заготовить впрок целебную настойку из ревеня, я обычно по весне выкапываю «немолодые» (четвертый год жизни растений) корни, мою их, разрезаю на мелкие куски и сушу их в духовке при температуре 60 градусов. Затем я беру корни ревеня, аира и горечавки поровну и заливаю 70-процентным спиртом, настаиваю. Получается красного цвета ароматная горьковатая жидкость. Если пить эту настойку по чайной ложке два раза в день до еды, то вы забудете о проблемах «трудного стула».

Настойка хорошо действует на весь организм. Вы скоро сможете отметить, что и усталость меньше донимает, да и настроение бодрее!

Каменева Мария Алексеевна, Ленинградская обл., Приозерский р-н, пос. Запорожское

ЦИТАТА

Если бы счастье заключалось только в телесных удовольствиях, мы бы назвали счастливыми быков, нашедших горох для еды.

Гераклит

ЗА РОДИНУ!



Я часто вижу поседевших
женщин,
В морщинах строгих
вся судьба видна.
Несладко им живется,
одиноким,
А виновата в том
проклятая война.

И вы, наверно, с болью
в сердце помните,
Как в сорок первом
памятном году
Те мальчики, не став
еще и взрослыми,
Едва простившись с вами,
уходили на войну.

А вы их ждали верными
солдатками,
Но иногда, махнув на все рукой,
Шли воевать в отряды
партизанские,
Надеясь встретиться в той битве
роковой.

Лишь в сорок пятом встретились.
Но многие
Лежать остались в той земле
навек.
А вы по-прежнему живете
недотрогами,
Седыми став, но верными
судьбе.

Эти стихи посвящены моей любимой учительнице Наталье Ивановне Ситевой, прошедшей всю войну, потерявшей на ней любимого человека. Низкий ей поклон и большое спасибо за любовь и отзывчивое сердце. Прошу прощения, что ни разу не написала ей письмо в г. Ялуторовск. Если вы еще живы, милая Наталья Ивановна, дай вам Бог здоровья. Раньше учителя были для нас всем: и наставниками, и друзьями, и почти родителями. Господи, да авторитет учителя был выше родительского! Ибо они являли собой ежедневный, ежечасный, ежеминутный пример высокого служения делу, долгу своему. И это не цитата, это истина, поскольку те, кто нас учил, сами получили уроки человеколюбия, терпения, бескорыстия и от своих родителей, и от своих наставников. А тем более люди, пережившие годы войны, многие и сами воевали, другими быть не могли. «Прежде думай о Родине, а потом о себе!» – эти слова из песни в полной мере отражают мировоззрение, потребность жизни того поколения.

Дорогие мои наставники, хочется помянуть хотя бы некоторых: Ляшков Иван Гаврилович, Борисовы Татьяна Михайловна и Георгий Борисович, Галина Андреевна Гладких – директор школы.

О какой национальной идее кричат «новые управители» страны, когда сами же ее и разрушили? А идея очень простая: чтить предков. Уважать стариков, бескорыстно любить отечество. Родину, как мать, не выбирают. В ней живут и умирают. Иногда погибают, защищая от врагов.

Вечная память тем людям, кто, не жалея себя, отдавал свои жизни за нашу Родину, благодаря им мы с вами отмечаем этот юбилей. Никогда нельзя забывать об этом.

Лора Анкудинова,
г. Санкт-Петербург
(адрес в редакции)

САМЫЙ ДОЛГИЙ МАРШ-БРОСОК

Четыре года я провоевал, и все четыре года – в пехоте. И самые частые у меня военные воспоминания – не о «тиграх» и «пантерах», не о том, как Гитлер артобстрелами да бомбежками наш передний край утюжил. И даже не о рукопашных боях с фрицами. Чаще всего вспоминаю нескончаемые наши марш-броски. Мы, пехотинцы, всю Великую Отечественную ногами промерили. Самое это было изнурительное дело. По бездорожью, под сплошными дождями или сквозь метель в степи – шагать, шагать, шагать. И сил уже не было, кончились они, силушки, а ты закуси губу да знай себе – шагай. Бывало, я даже спал на марше. Включусь в общий ритм, механически ноги, облепленные глиной, переставляю, а сам с открытыми глазами впадаю в забытье, лишь какая-то частичка мозга работает – чтобы из темпа не выбиться, товарищам своим не мешать.

Ну а как команда «Привал!» прозвучит, так часто мы ни костров не разводили, ни палаток не разбивали (не до того уже было!), а прямо где стояли, там на землю и обрушивались, и тут же засыпали мертвецким сном. Только и успевали, что воротник у шинельки поднять да руки поглубже в рукава запрятать. Частенько просыпаешься, а с земли не подняться. И не потому, что сил нет, а потому что ночью мороз ударил, и мокрая шинель заледенела, примерзла к земле. И вот после такой ночевки прямо на мерзлой земле хоть бы у одного из наших насморк какой или чих, не говоря уж о всяких там бронхитах-пневмониях! Такое напряжение психологическое было, что не до простуд! Все болезни мы тогда на потом оставляли, на после Победы. Это – если доживем.

А вот как Гитлера мы разбили, как салюты праздничные отгремели, так и впрямь болезни стали ко мне подкрадываться – и сердечко «прихрамывать» начало, и нервишки с бессонницей довели до язвы желудка, да и другие всякие хворобы не обошли стороной, дождались своего часа. Ну я и в поликлинику свою районную зачастил, и как ветеран Великой Отечественной часто на курортах лечился в санаториях. Помогало, конечно, но

только – отчасти. А потом я себя в форму (относительную, конечно) привел сам. И знаете, чем? Начал сам себе устраивать теперь уже мирные «марш-броски». Сперва – пару раз в неделю на один-два километра, а постепенно втянулся и стал одолевать пять километров каждый день. Без скидок на самочувствие и при любой погоде: в дождь плащ с капюшоном надену – и вперед, младший сержант Снегирев!

И самочувствие-то как раз стало у меня заметно выправляться. Постепенно забыл про бессонницу, да и качество сна стало другим: крепкий он у меня теперь и спокойный, кошмары всякие уже не мучают, как прежде. И сердечко сделалось тренированным, обрело выносливость. Главное – не фланирую расслабленно, а иду энергичным шагом и скорость держу предельную, на которой мне еще комфортно. А домой вернусь – и еще непременно в ванну залезу и контрастный душ себе сделаю: чередую горячую и холодную воду. Но заканчиваю всегда только холодной. А потом разотрусь докрасна банным полотенцем, чаю с лимоном и с медом выпью – и такая бодрость нахлынет, будто годочков 20 с себя сбросил!

Вот так я и остался до старости пехотинцем! И всем своим боевым товарищам, всем ветеранам советую: берите, друзья, на вооружение, не пожалеете!

Виктор Павлович Снегирев, ветеран Великой Отечественной войны, г. Краснодар

ХЛЕБ ДЕДА СТЕПАНА

Повоевать на фронте мне довелось всего около года. Служил я связистом и весь тот год проползал на брюхе. То тянул за собой провод телефонной связи, то крался вдоль уже протянутого провода – искал, где его осколком перебило. За этот небольшой срок остался я без боковых зубов: на передовой, под обстрелом не станешь тратить секунды, чтобы ножом провод зачистить, быстрей и сподручней было пользоваться собственными зубами. Вот и стер их, да поломал.

А потом война у меня не зубы, а саму жизнь едва не отняла. Это случилось в июне сорок второго, воевали мы тогда под Сталинградом. Я как раз очередной свой провод тянул через высокое степное разнотравье. Помню – жаркий полдень, и в воздухе одуряюще так пахнет медоносами, аж голова кружится. А потом рядом со мной – разрыв снаряда, и навалилась темнота. Очнулся ранним утром, ногой не пошевелить, голова от контузии гудит. Попытался я было ползти, но от первого же неловкого движения такая боль меня пронзила, что громко, в голос застонал. Это меня и спасло. Услышал стоны какой-то местный дедок, что оказался неподалеку. Он-то меня и подобрал, притащил на свой хутор и на сеновале спрятал.

От него я узнал, что пока в беспамятстве валялся, фронт уже передвинулся, похоже, аж за правый берег Дона, и оказался я в окружении. Дед Степан покрутил седой своей головой и сказал, что мне сейчас не германца опасаться надо, другая погибель в затылок дышит. Оказалось, у меня на раненой ноге уже гангрена началась. Но дедушка Степан меня с того света вытащил. Он потом рассказывал, что это – старый способ, каким казаки с давних времен спасались. Стал он на ногу мою накладывать повязки, густо намазанные простоквашей. Наложит, подержит час-полтора – и уже новую тащит. А еще не поленился – выпек у себя в русской печи свежий ржаной хлеб. И вот отрежет ломоть, густо посыпет его крупной серой солью, разжует долго, основательно – и этой жеванной кашицей обкладывает мою гангрену и затем перевязывает чистой тряпицей.

В общем, через три недели я уже покинул его заимку, пробрался к партизанам, которые разворачивали действия в Калачевском районе. И там, в партизанском отряде, продолжил бить фашистов. Видно, в рубашке я родился, всю войну до конца прошел. А главной своей удачей я считаю, что того удивительного деда Степана судьба мне послала. Я перед ним повинен: все собирался после войны приехать, навестить старика, спасибо еще раз сказать. Да так времени и не выбрал. Прости меня, дедушка Степан, и земной тебе поклон за доброе твое сердце, за мужество твое и за умелые руки! И ведь таких замечательных людей в войну немало было. Они, рискуя своей жизнью, за спиной у фашистов многих раненых спасли.

Федор Сухонцев, г. Ростов-на-Дону

ВОСПОМИНАНИЯ О БЛОКАДЕ

Мой папа родился в самый разгар блокады Ленинграда. Я до сих пор не перестаю удивляться, как бабушка могла решиться на это. Первый ее четырехлетний ребенок погиб, когда их эшелон, увозивший людей в эвакуацию, разбомбили немцы.

Моя бабушка сейчас жива и до сих пор остается очень сильным человеком. Ей 90 лет. И несмотря на все невзгоды жизни, она только недавно стала жаловаться на здоровье. Конечно, я, чтобы сохранить все в памяти, спрашиваю бабушку о том, как она не только смогла выжить в блокадном городе, но и дать новую жизнь. А бабушка говорит, что жила как все, получала порцию блокадного хлеба, экономно доедала домашние запасы, дежурила на чердаке, сбрасывая фугасные бомбы. И раз в неделю, по графику, вместе с другими людьми, еле державшимися на ногах, собирала на улицах мертвых, чтобы отвезти их на Серафимовское кладбище. Страшное было время. Может быть, спасло бабушку то, что она очень хорошо знает лекарственные и съедобные травы. Она и сейчас живет на Петроградской стороне, а оттуда рукой подать до Крестовского острова, куда бабушка ходила собирать разные травы для себя, да и соседям приносила, сколько могла. Ели и крапиву, и лебеду, и клевер, и одуванчики – в общем, все, что удавалось найти. Травы крошили, ошпаривали кипятком и, посыпав драгоценной солью, ели. А когда удавалось выменять какую-нибудь вещь у спекулянтов (они были во все времена) на банку тушенки, то бабушка варила огромную кастрюлю щей из крапивы. Чай пили тоже из трав.

До сих пор бабушка не выбрасывает ни одной крошки. Говорит, что можно всю силу в помойку выбросить. Может, поэтому и дожила до таких лет, сохранив здоровье, кто знает. А еще она говорит, что не дай Бог кому пережить такое.

Я поздравляю всех людей, выстоявших в те страшные времена, с днем Победы. Здоровья вам и долгих лет жизни!

Ольга Петрова, г. Санкт-Петербург

ЛЕЧИТЕСЬ НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ!

«Лечебные письма» выписываю с 2003 года и вот хочу поделиться, как я лечила язву желудка. У меня два года наблюдалось обострение. Когда пошла к врачу, таблеток выписали на 470 рублей, мне жалко стало денег, и я не пошла их покупать. Решила лечиться сама. На две недели «села» на геркулесовую диету – утром и вечером варила кашу на воде, добавляла немного сахарного песка. Можно также съедать утром натощак два сырых яйца. Еще я пила чай с травами и медом. У меня все быстро прошло. А когда я пошла на контрольный осмотр в поликлинику, врач сказал: «Вот видите, какие хорошие таблетки мы вам выписали».

Так и вылечилась. Теперь я на пенсии, желудок меня не беспокоит. Всем советую: больше пейте чай с травами, лечитесь натуральными средствами!

Адрес: Черных Галине Ивановне, 198261, г. Санкт-Петербург, пр. Маршала Жукова, 74-1-17

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТРУД

Решила поделиться, как я живу, не болея. Хотя мне 68 лет, выгляжу на 50 (так говорят) и тружусь без выходных. Здоровье – это труд. Болеют ленивые. Я же с врачами уже лет 30 не общаюсь, в аптеку не хожу, зато все свободное время провожу в лесу или просто гуляю. Дома вообще сидеть не могу, начинает портиться настроение, поэтому до обеда – дела домашние, после обеда – вон из дома.

Подъем у меня в 6 утра, поэтому все успеваю по дому сделать, и с лихвой хватает времени погулять на свежем воздухе. Утром читаю молитвы. Затем больше часа делаю зарядку, стараюсь делать сложные упражнения, много йоговских: стою на голове, плечах, делаю мостик и т.д. Все упражнения лечебные, колени у меня уже лет 30 больные, но они меня не тревожат, хожу на коленях по 100 раз. Сейчас ни позвоночник, ни шея, ни поясница – ничего не болит, а раньше не могла руки поднять. Стала спать на полу без подушки, а их все вместе с наволочками раздарила. После зарядки иду бегать, бегаю уже 35 лет, прихожу, принимаю ванну с морской солью или травами и обязательно заканчиваю прохладным душем. Затем сплю 30 минут.

Живу с внучкой. У нас квартира трехкомнатная, а я ее мою за 6 минут – так много у меня энергии. Чай пью только на травах. Ем одни полезности: морская капуста, проросшая соя, папоротник, питаюсь почти одними салатами. С едой у меня нет проблем, это для меня не главное – могу кусок хлеба съесть и бежать.



Я общественница, везде бываю: театры, концерты, гости. Друзей у меня очень много, посещаю дома ветеранов, там все для нас: концерты, всевозможные встречи и обязательно танцы. Танцую очень энергично – вот здоровье! У меня всегда хорошее настроение, плачу только, смотря передачу «Жди меня». А вечером вяжу или шью себе наряды, надо же освежить гардероб. Одеваться люблю до сих пор. Телевизор почти не смотрю: там то убийства, то бесстыжая нагота – это не для меня. Так и живу. Полный вперед и никаких остановок. Многие, глядя на меня, восхищаются и говорят, что я их стимулирую заниматься своим здоровьем.

Адрес: Пановой Валентине Дмитриевне, 680031, г. Хабаровск, ул. К. Маркса, 143-е, 71

МОИ СОВЕТЫ

Люблю читать «Лечебные письма». Много полезного черпаю для себя. Хочу поделиться своими рецептами и ответить тем, кто просил совета.

В 1992 году у меня была обнаружена макулодистрофия сетчатки правого глаза. Прошла курс лечения. Врач сказал, что года через два будет то же самое и с левым глазом. Поэтому после больницы я стала пить хвою (сосновую).

Собирала концы веток текущего года. Мелко стригла, кипятила 10 минут 5 ст. л. хвои на 0,5 л воды. Настаивала ночь и пила в теплом виде в течение дня неограниченное количество.

Болезнь перестала прогрессировать. Как начинаю замечать, что зрение ухудшается, опять начинаю пить отвар хвои. Мне помогает. Так я делаю до сих пор.

Как-то у меня был сильный сухой кашель и большая потливость. Обследование и лечение в больнице ничего не дало. Так продолжалось 7 месяцев. Вылечила кашель отварами золотого уса и багульника.

Смешивала 1:1, пила по 1 ст. л. за 30 минут до еды. Вылечилась за неделю. Впоследствии узнала, что кашель был реакцией на эльтонскую грязь. Я летом ездила в санаторий, оттуда приехала с кашлем. И когда зимой я стала прогревать коленки эльтонской грязью, у меня снова появился этот кашель.

И еще два простых проверенных рецепта. Первый от ночного энуреза. Мне приходилось лечить эту болезнь у ребенка 13 лет.

Я заваривала 1 ст. л. травы грыжник на 0,5 л воды. Поила ребенка в течение дня в любое время неограниченно. На весь курс лечения понадобился 1 стакан сухой травы.

При воспалении придатков надо намочить салфетку в соленой горячей воде и прикладывать на больное место. Процедуру делать на ночь. Салфетки менять по мере высыхания.

И из личного опыта с больной щитовидной железой знаю, что при зобе нельзя лечиться золотым усом.

Рудикова, Волгоградская обл., г. Волжский

ОВЕС СИЛУ ДАЕТ

В каком-то из номеров «Лечебных писем» за 2004 год меня тронуло письмо женщины (фамилию не помню), которая просила совета, как лечить болезнь Паркинсона.

Давно я где-то прочла, что если человек заболел этой болезнью, то надо купить мешок овса, готовить отвар из него, и когда весь мешок закончится – болезнь пройдет. Я решила проверить на себе действие этого рецепта, хотя у меня была другая проблема – искривление и смещение шейного отдела позвоночника, болезнь неизлечимая. Натирания, иппликаторы и пр. приносят временное облегчение. И после того как я пролечилась овсом, позвоночник перестал меня беспокоить. Конечно, смещение никуда не делось, но боли прошли.

1–0,5 кг овса промыть, просушить, смолоть на мясорубке. Заварить 1 ст. л. стаканом кипятка (в термосе) на 6–8 часов (можно меньше). Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 15 минут до еды.

И еще про овес: во время войны моя мама пила овес с молоком и вылечила затемнение в легких, которое она получила в результате недоедания, а точнее голода. Точный рецепт я не помню, но мама кипятила овес с молоком. Этот рецепт помогает от сильного кашля детям и взрослым. 2 литра молока и овес кипятят 3-4 часа.

Лично я лечу своих близких и родных травами. В течение зимы для профилактики недели 2-3 мы пьем настои трав, а потом месяц перерыв. Травы хорошо заваривать в термосе. Сборы покупаю готовые в аптеках.

Если в ваш сбор входит крапива, то, наверное, многие знают, что она сгущает кровь. У кого повышенное давление, вместе с крапивой надо принимать малину (лист, стебель, корень) – 10 г листа малины соответствуют 1/4 таблетки аспирина, необходимой для разжижения тромбов.

Еще хочу поделиться рецептом от холецистита, которым я подлечиваю свою печень (когда она начинает меня беспокоить).

На 1 литр кипятка берется полная горсть сухого чистотела, ставится на огонь, как только закипит – выключить, остудить, процедить, добавить пол-литровую банку меда, 1 стакан водки. Пить по столовой ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Можно добавить ложку теплой воды (печень не любит холодного). Повторить лечение через полгода, и на долгие годы вы забудете о своей болезни. Необходимо соблюдать диету, ведь многие болезни возникают от неправильного питания, переедания. Употребляйте больше овощей и фруктов.

Адрес свой оставляю в редакции, так как на все лето уезжаю на садовый участок и ответить на письма не смогу.

Бирюкова З. А., г. Хабаровск

В БАНЕ БЕЛЬЕ ПОСТИРАЛ И ОТ ПРОСТУДЫ УДРАЛ

Однажды мне пришлось некоторые свои вещи из рабочей одежды, которые срочно были необходимы, стирать ручным способом в тазу прямо в бане, перед тем как помыться. Ну что ж здесь такого? Многие так делают, часто приходится одновременно и что-то постирать, и помыться, и попариться. Все бы, конечно, прошло незаметно, да и прошло вроде бы незаметно, но мое подсознание аккуратно уложило в мозговую ячейку памяти то, что при стирке даже небольшого количества белья непосредственно в бане ручным способом, тело человека начинает обильно потеть, даже больше, чем при нахождении на полке парной. И несмотря на то, что я сам на себе это испытал, не придал данному случаю никакого значения.

Однажды, как и всем смертным людям, мне пришлось заболеть гриппом. Я лечился лекарствами, как положено при данном заболевании, принимал лекарственные травы, пил чай с медом, малиной, чтобы хорошенько пропотеть, но все равно чего-то не хватало для выздоровления. И вот тогда я вспомнил про стирку в бане и, вопреки желанию жены, занялся стиркой, при этом пот с меня шел ручьем. Интересно то, что если в парилке не всегда добиваешься необходимых результатов, то при стирке иной раз просто не замечаешь этого, и поэтому при таких обстоятельствах намного легче пропотеть не только во время болезни, а просто для профилактики.

Адрес: Гелазову Юсупу Низамовичу, 433803, Ульяновская обл., Николаевский р-н, С. Б. Чирклей, ул. Советская, 16

ПОБЕДИМ БОЛЬ В СУСТАВАХ!

Здравствуйте! Меня зовут Галина Петровна. Я хочу поделиться со всеми читателями своей радостью. Все по порядку. Мне 67 лет, и вот уже не один год я мучалась с суставами. Болели сильно ноги, руки. Иногда даже приходилось лежать целый день, так все ныло! Хорошо, хоть дети меня не забывают, приезжают, помогают. Сын мне привез Исцелин. Говорит: «Пей, мама, средство хорошее». Я начала его принимать, и мне помогло! Средство оказалось замечательное. У меня так болела рука, что я уже ничего носить не могла, ни стирать, ни убирать. И вот кончились эти мучения. Я сама могу вести хозяйство, до магазина дойти. Теперь я к детям езжу. Большое спасибо всем, кто сделал для нас, пенсионеров, Исцелин.

С уважением,

Шишкова Г. П., 67 лет,
город Нижний Новгород.

Добрый день! Я обращаюсь ко всем, кто мучается с суставами: под лежачий камень вода не течет! Своим суставам надо помогать, и тогда будут результаты! Я убедился в этом сам. Мне 82 года, я ветеран войны, и уже много лет страдаю заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Часто были судороги, боли в коленях, плечах, руках, позвоночнике. Я, конечно же, не сидел сложа руки, мазался мазями, принимал таблетки, соблюдал специальные диеты. Но результатов не было. А тут по радио услышал о новом средстве - Исцелине. Честно говоря, вначале были сомнения. Слишком уж много нас, стариков, обманывали. Все-таки решил попробовать, и теперь не жалею! Уже через несколько недель приема уменьшились боли в суставах. Руки и ноги перестали отекать, забыл, что такое судороги. Могу теперь по утрам делать гимнастику. Чувствую себя прекрасно. Пусть моя история послужит всем примером. С Исцелином мы победим наши болезни, как победили врага во время войны! Спасибо создателям Исцелина!

Соболевский А. М., ветеран ВОВ, подполковник в отставке, 82 года, город С.-Петербург.

Письмо комментирует доктор медицинских наук, профессор Татьяна Николаевна Седова.

Всегда приятно получать письма, полные добрых слов, а в последнее время таких писем становится все больше. В каждом из них рассказ о том, как помог ИСЦЕЛИН®. Линия натуральных препаратов ИСЦЕЛИН® создана специально для людей с болезнями опорно-двигательного аппарата: артритом, артрозом, остеохондрозом. Все они сопровождаются болями, ограничением подвижности в суставах, ломотой, и отечностью, быстрой утомляемостью при ходьбе. Причиной возникновения этих симптомов является разрушение хрящевой прослойки сустава. Гладкий и прочный суставной хрящ представляет собой идеальный амортизатор, не дающий костям соприкасаться при движении. Образующаяся в суставе синовиальная жидкость выполняет роль "смазочного" материала. При болезнях суставов хрящ постепенно разрушается, истончается; уменьшается выработка внутрисуставной жидкости. Со временем хрящ растрескивается, а позже и вовсе разрушается. Трение костей в суставах начинает причинять боль, даже при малейшем движении. Сустав становится неподвижным!

Лечение суставных заболеваний обычно проводится с использованием традиционных нестероидных противовоспалительных препаратов. Они позволяют на время снять симптомы болезни. Однако с их помощью невозможно устранить причину возникновения этих симптомов. Разрушенный суставной хрящ не может быть восстановлен без помощи хондропротекторов - натуральных препаратов, содержащих "строительные компоненты" хрящевой ткани. Только комбинированное применение традиционных средств и хондропротекторов обеспечит желаемый результат - движения, не скованные болью. Поэтому наряду с традиционной терапией я настоятельно рекомендую принимать натуральные и безопасные препараты ИСЦЕЛИН®.

У натуральных препаратов ИСЦЕЛИН®, пожалуй, лучший состав на сегодняшний день! В них содержится все необходимое для здоровья суставов и костей.

Давайте рассмотрим подробнее, как работают натуральные природные компоненты ИСЦЕЛИНА®.

Гликамин - новейшая разработка российских учёных. Его получают из морской голотурии, которую восточная медицина заслуженно называет "морским женьшенем". Гликамин получен в процессе многолетних исследований. Он не используется больше ни в одном натуральном препарате! Это настоящее изобретерение, удостоенное патента РФ! Гликамин содержит хондроитина сульфат и гиалуроновую кислоту - основные компоненты внутрисуставной жидкости. Именно эта жидкость является "смазочным" материалом в суставах. Гликамин стимулирует восстановление хряща и сухожилий, сокращает время срастания кости при переломе, улучшает кровообращение в пораженном участке скелета. Гликамин - строительный материал для образования хряща, поэтому он снижает выраженность болевого синдрома и отечности и значительно улучшает подвижность суставов.

Глюкозамин. В большинстве из известных на сегодняшний день препаратов его добывают из отходов переработки домашнего скота и птицы. В ИСЦЕЛИНЕ® используется только самый чистый глюкозамин океанического происхождения, получаемый из панциря камчатского краба. Такой глюкозамин прекрасно усваивается организмом, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Он стимулирует построение белков соединительной ткани, способствует восстановлению хрящевых поверхностей суставов и эластичности межпозвоночных дисков. Нормализуя выработку внутрисуставной жидкости, глюкозамин приводит к уменьшению боли в суставах и возвращает им естественную подвижность.

Коллаген в составе ИСЦЕЛИНА® обеспечивает прочность и эластичность суставного хряща.

Биокальций играет важную роль в профилактике остеопороза - заболевания, от которого страдают почти все пожилые люди. При остеопорозе кости теряют плотность и становятся хрупкими, поэтому малейшая травма повышает риск переломов.

Экстракты лекарственных растений оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, улучшают минеральный обмен. Они успешно применяются при артритах, подагре, суставном ревматизме и значительно усиливают действие других компонентов ИСЦЕЛИНА®.

Ценность препаратов линии ИСЦЕЛИН® состоит ещё и в том, что, имея природное происхождение, они не вызывают привыкания и не обладают негативными побочными эффектами. Более того, они способствуют заживлению язв и эрозий, возникших вследствие длительного приема "химии". ИСЦЕЛИН® просто необходим всем, кто принимает традиционные противовоспалительные средства для закрепления положительных результатов и продления полученного эффекта.

Если только у вас появились первые симптомы заболевания опорно-двигательного аппарата - хруст, утренняя тугоподвижность в суставах, отечность - не ждите обострения! Воспользуйтесь натуральным, безопасным ИСЦЕЛИНОМ®. Он обязательно поможет вам справиться с болезнью.

ИСЦЕЛИН® - настоящая победа российских ученых над болезнями опорно-двигательного аппарата.

ИСЦЕЛИН® создан, чтобы вернуть вам радость движения, не скованного болью! И если у вас артрит, артроз или остеохондроз, вы перенесли травму или перелом, закажите ИСЦЕЛИН® по телефону в Москве (095)

780-80-80



ВНИМАНИЕ! **Специальное предложение для читателей газеты «Лечебные письма». Позвоните нам по телефону в Москве (095) 780-80-80, скажите, что об ИСЦЕЛИНЕ® узнали из этого номера газеты. Вы сможете заказать ИСЦЕЛИН® по специальной праздничной цене и получить в подарок целебный пояс «Золотое руно» из натуральной овечьей шерсти. Он надежно защитит Вас от вредных для суставов сквозняков и холода! Звоните сейчас!**

ЦЕЛЕБНЫЙ ДУРМАН

Хочу сказать слова благодарности вам и людям, которые присылают свои рецепты в газету. В жизни человека иногда бывают ситуации, когда традиционная медицина бессильна и больной оказывается один на один со своей болезнью. Родственники в растерянности ищут средство помочь, хватаются за соломинку. И как раз «Лечебные письма» для многих становятся источником знакомства с народными рецептами, проверенными многими поколениями, которые реально помогают и не вредят здоровью, как таблетки или скальпель хирурга.

Вот и мне в свою очередь хочется поделиться рецептом, который проверила на себе и дорогих мне людях. Речь идет о настойке на семенах дурмана.

Очень рано, в 23 года, у меня начался варикоз вен на ногах. Что это такое для молодой женщины, меня поймут те, кто страдает этим заболеванием. Исцеление пришло неожиданно, даже имени своего спасителя я не знаю, но спасибо ему говорю огромное. Однажды совсем незнакомый человек в аэропорту (видимо, просто пожалел женщину с сумками и вздутыми венами на ногах) поделился рецептом.

Рецепт помог даже больше, чем ожидала. Варикоз ушел, улучшилось общее самочувствие, нормализовался обмен веществ. Настойка чистит сосуды, рассасывает даже тромбы. Лучше работает сердце. Улучшается кровообращение. За счет этого все функции организма приходят в норму.

Каждые два года мы всей семьей пропиваем курс дурмана для профилактических целей. Настойка дает хороший и устойчивый эффект.

10 г молотых семян залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 15 дней, ежедневно встряхивая. Процедить, пить по 25 капель на 0,5 стакана воды. Один раз в день за 30 минут до завтрака в течение месяца. Повторить курс можно через 6 месяцев.

Хороший результат дает одновременный прием настойки красного клевера (30-40 капель 3 раза в день на 0,5 стакана воды). День – дурман, день – клевер.

Буду рада, если этот рецепт вернет кому-то здоровье. Желаю всем исцеления и удачи.

Адрес: Бухановской Маргарите Львовне, 659363, Алтайский край, Бийский р-н., с. Первомайское, ул. Восточная, 32. Тел. 8-903-958-40-33

ЧАЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

«Лечебные письма» читаю и выписываю давно. Нахожу много интересного и полезного. Хочу и я внести свою лепту в благородное дело, которым вы занимаетесь. Поделюсь рецептами целебных чаев, которые моя семья пьет уже в течение многих лет.

1. Поливитаминный чай из листьев смородины и шиповника.
1 ст. л. смеси листьев черной смородины и плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 40–60 минут (лучше в термосе). Этот удивительный настой обладает противовоспалительным и мочегонным действием. Он помогает при отложении солей.

2. Травяной чай при простуде.
3 части цветков мать-и-мачехи перемешать с 1 частью тимьяна и 2 частями подорожника. 1 ст. л. сухой смеси залить чашкой кипятка и дать настояться. Подсластить напиток медом и пить при заболевании дыхательных путей.
30 г сушеного липового цвета залить 1 л. кипятка. Дать настояться 15 минут. Пить с сахаром или медом при кашле, болезни горла, при простуде.

3. Малиновый чай.
5–6 ст. л. сухих ягод малины заварить 3 стаканами кипятка. В течение часа нужно выпить 2–3 стакана этого напитка. Чай из малины не только гонит простуду, но и успокаивает боли в животе при гастрите.

4. Сердечный чай.
Взять 4 л. измельченной смеси из свежих листьев и цветков мелиссы и залить 1 л. кипятка. Настаивать 2 часа. Охладить и пить как освежающий напиток. В горячем виде этот чай помогает при бессоннице, как потогонное средство и при болях в области сердца.

5. Чай при гипертонии.
Берутся равные части травы пустырника, сушеницы болотной, цветки или плоды боярышника, листья омелы белой. Все эти травы можно купить в аптеке. 1 ст. л. смеси залить 1 л. кипятка. Настоять, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Павлу Ивановичу Столякову, 302025, г. Орел, ул. Орловских партизан, д. 7, кв. 104, тел. (08622) 33-63-23

ЗОЛОТОЕ ЯБЛОЧКО

Газету я читаю от корки до корки с ручкой и тетрадкой в руках – выписываю рецепты. Знаю много рецептов (проверенных на себе) с использованием моего любимого фрукта – яблока.

- *При трещинах на губах – смешайте протертое яблоко с 1 ч. л. сливочного масла или густой сметаной и нанесите на губы на 15–20 минут. Эта маска хорошо смягчит обветренные губы и залечит все трещины и ранки.*
- *При трещинах на руках и пятках – сварите мелкие целые яблоки (в кожуре) в молоке. Отцедите, а яблочки протрите – и этим пюре смажьте руки и пятки; на ноги наденьте п/э пакеты и теплые носки на 3–4 часа. А затем смойте прохладной водой.*
- *Сырые тертые яблоки (особенно кислые) хорошо использовать в виде компрессов при различных зудах кожи – дерматитах, чесотке и др. кожных заболеваниях.*

Семечки яблок полезно высушить и грызть при заболеваниях сердца.

Даже хвостики яблок, если их высушить и заварить как чай – 1 ст. л. на стакан кипятка – полезно пить при отеках.

Вот какое оно – золотое яблочко.

Хочу тоже обратиться к вам за помощью. В молодости я работала на химическом заводе. В 1983 году получила отравление хлором. Тогда погибло очень много людей. С тех пор у меня сахарный диабет. А с годами прибавилась куча разных заболеваний: мучает давление, болят сильно ноги – варикозное расширение вен, остеопороз. Я не отчаиваюсь. Лечусь – жить-то все равно хочется. Умоляю, вышлите мне травы от моих болячек. И еще, очень нужен подмор. Только, ради бога, не дорого. При моей смешной пенсии в 1300 руб. не смогу выкупить дорогие бандероли.

Адрес: Дерешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092

ВСЕ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Решила написать о лечении зоба. Сама прошла через эту болезнь, узел пропал, но все равно каждые полгода хожу на прием к врачу. Я выполняла все предписания лечащего врача, но лечилась и народной медициной, поэтому насобирала много рецептов, которыми и хочу поделиться.

При этом заболевании важна диета. В рацион надо включать больше морской капусты, рыбы, употреблять плоды фейхоа. Полезно ежедневно принимать смесь из соков: огуречного, свекольного, картофельного, или картофельного, морковного и сока сельдерея. Больше ешьте зрелых яблок – это считается одним из средств профилактики зоба.

Очень вкусный и полезный рецепт из фейхоа:

плоды фейхоа перекрутить через мясорубку и сахаром засыпать 1:1. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Много йода содержится в черноплодной рябине. Надо взять 1 кг рябины и 1 кг сахара, перекрутить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Еще очень хороший общеукрепляющий рецепт: взять горсть овса, залить литром кипятка, покипятить 2 минуты, хорошо укутать, чтобы настоялось. Пить в неограниченном количестве.

Конечно, можно и нужно лечиться травами.

- *Взять 2 ст. л. медуницы, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Медуница повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.*
- *Взять 1 ст. л. дурнишника измельченного и заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.*
- *1 дес. л. травы зобника настоять в 1 стакане кипятка, процедить и выпить за день в несколько приемов.*
- *Очень хорошо помогает настойка лапчатки белой (не путать с лапчаткой прямостоячей, которую продают в аптеках). Лапчатку белую можно достать у травников. Взять 50 г сухого корня, измельчить и залить бутылкой водки. Настаивать 3 недели. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Запивать молоком. Также из корней делать ванны.*
- *Взять 50 г измельченных корней, залить 1 л кипятка, кипятить 30 минут. Процедить. Курс лечения 12–14 ванн. Ванны полезны также при климаксе, диатезе, ожирении.*

Есть и наружные средства.

На ночь прикладывать к щитовидке соленое сало – 1 неделю, потом неделю сухую кору дуба. Третью неделю – выжимки из моркови (сок выпить). Это лечение поможет от узлов на щитовидке.

Можно взять стебель и лист алоказии, измельчить и уложить в пол-литровую банку на одну треть и залить водкой. Поставить на 2 недели в темное место. Делать компрессы на 4–6 часов. Опухоль рассасывается.

Лечитесь на здоровье. Буду рада, если кому-нибудь помогут мои советы.

Гринкевич Т. П., г. Гомель

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ РАБОТАЛИ СОСУДЫ!

В № 4 «Лечебных писем» за март 2005 г. есть письмо с обращением за помощью Веревкиной В. П. «Может, кто знает народные средства от стенокардии напряжения?»

Я прошел через эту ужасную болезнь восемь лет тому назад. За сутки до приступа стенокардии я работал на даче, чувствовал себя хорошо. После работы поехал домой на велосипеде здоровым человеком. Поужинал, лег спать, а утром проснулся уже инвалидом. Вызвал «скорую помощь». Лечили меня в больнице три месяца. Капельницы, уколы, таблетки, а мне все хуже и хуже. Когда в нашей палате умерли два человека от стенокардии, я понял, что следующим буду я.

Я отказался от лечения. Так как понял, что наука и, соответственно, врачи, эту болезнь не знают и совершенно бессильны перед ней.

Я был очень плох и даже ночью просыпался от боли, принимал таблетки. Они на короткое время помогали. Ходить я почти не мог из-за сильных болей в груди. Проходил тихим шагом метров 50. Одному человеку из нашей палаты сделали операцию – коронарное шунтирование. Ему стало лучше. И он опять стал жить и питаться так же, как и до болезни. Я его тогда предупредил, что ему вылечили болезнь, а причина осталась. Необходимо правильно питаться и вообще надо жить по-другому. Он не принял мои советы и через год умер. А причина такова: из-за сбоев в дыхании происходит вымывание углекислого газа из крови. И когда его становится меньше, то происходит спазм (сужение) сосудов. Из-за этого крови к сердцу поступает меньше, и это вызывает боль.

Чтобы исправить положение, я стал использовать дыхательный тренажер Фролова. Достаточно подышать на нем 20-30 минут в сутки, и спазмов не будет. Но это не сразу, а после года тренировок. Постепенное улучшение начнется через месяц. После выписки из больницы я начал принимать скипидарные ванны. Примерно через 8 ванн у меня появились фурункулы на разных частях тела. И через них начали выделяться в виде гноя все те лекарства, которыми меня лечили. Я продолжал принимать ванны, когда организм выделил все чужеродное, фурункулы зажили. Я почувствовал большое облегчение. Одновременно с ваннами я находил время для того, чтобы позаниматься на тренажере Фролова. Также я принимал три раза в день по 15-20 капель спиртовой настойки пустырника с боярышником. Можно отдельно принимать 15 капель пустырника, а потом 15 капель боярышника. Таблетками я почти не пользовался. Но главное в лечении стенокардии – это суметь открыть кровеносные сосуды и правильно питаться. Сумеете открыть кровеносные сосуды, будете жить. Не сумеете – умрете. Все зависит от вас. Дело в том, что у человека для любого органа есть запасные кровеносные сосуды, но они спят, не работают. Они называются калатерари. Их можно открыть и таблетками нитроглицерина, что и делают врачи. Но это неверный, пагубный путь. Организм быстро привыкает к лекар-

ствам, и они вскоре перестают действовать.

Эти сосуды необходимо ежедневно открывать – дозированной нагрузкой.

Натощак каждое утром вы идете на прогулку или по делам. Идете сперва тихим шагом, если боли в районе сердца нет, то постепенно скорость можно увеличивать. Появилась легкая боль – темп ходьбы снизить. При легкой боли можно идти, но не более 20 минут. Через 20 минут остановиться на 3–4 минуты. Боль прошла – снова начинайте ходьбу. И так прислушивайтесь к боли в районе сердца. Боли нет – вы шаг прибавляете. Через 30–40 минут (у некоторых через час) сосуды откроются, вы почувствуете облегчение и уже будете идти нормальным шагом без боли, как здоровый человек. Если почувствовали большое слюновыделение или тошноту – срочно примите таблетку нитроглицерина.

Для успешного лечения важно соблюдать диету. Откажитесь от мяса и мясных продуктов, яиц, молочных продуктов, кроме обезжиренного творога, – это белок животный. Замените животный белок на растительный. Это бобы, горох, фасоль, чечевица. Пользуйтесь только растительным маслом, но не животным жиром и ни в коем случае не маргаринами. Откажитесь от соли. Кушайте овощи, фрукты, орехи, каши. Масло берите нерафинированное. Ничего не ешьте жареного.

Руководствуйтесь таким принципом при покупке продуктов: чем больше обработан продукт, чем мельче смолот – тем больше этот продукт испорчен. Берите цельные крупы. Кушайте печеную картошку с кожурой. Кашу варите по времени как можно меньше. Например, гречку можно залить кипящей водой и укутать. Через полчаса она готова. Кушать надо только после того, как откроешь сосуды.

Придерживаясь всего этого, я уже через полгода смог ездить на велосипеде и работаю, как здоровый человек. Но каждое утро, преодолевая боль, я открываю сосуды.

Боритесь за свое здоровье!

Адрес: Чугрееву Александру Андреевичу, 225404, Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, д. 28-а, кв. 56

ЦВЕТ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ

Не так давно я познакомилась с «Лечебными письмами», и хотя мне только 29 лет, газета мне понравилась, и я решил тоже написать свою методику лечения. Это цветотерапия.

Этот метод нужно применять параллельно с основным лечением. Каждый цвет обладает свойственной ему энергетикой, которая и помогает справиться с болезнью намного быстрее. Нужно купить в магазине набор цветной бумаги или покрасить ее самому, затем выбрать нужный вам цвет и в течение дня 3-4 раза в спокойной обстановке, глядя на лист бумаги с выбранным вами цветом, сосредоточиться на 5-10 минут. Каждой болезни соответствует свой цвет.

Красный – используют для оздоровления при заболеваниях крови.

Оранжевый – полезен при лечении астмы и легочных заболеваний.

Желтый – полезен при лечении сахарного диабета, заболеваний кишечника и почек.

Зеленый – нужен для обновления нервной системы, сердца, системы кровообращения.

Голубой – используется при оздоровлении организма при различных формах инфекции. Противопоказан для лиц, ощущающих упадок физической или умственной энергии.

Синий – применяют при лечении глаз, ушей, носа, горла.

Фиолетовый – при лечении нервной системы, болезнях и повреждениях мозга, бессоннице и глазных болезнях.

Белый – используется при лечении всего тела и сознания. Он оживляет организм целиком, как психику, так и само тело. Он используется тогда, когда нет четкого диагноза болезни.

Адрес: Заворотько Михаилу Ивановичу, 111700, Казахстан, Кустанайская обл., Тарановский р-н, с. Тарановское, ул. Калинина, д. 24

РЕЦЕПТ ОТ ОПУХОЛИ

Хочу отозваться на крики о помощи по поводу опухоли мозга. Напишу рецепт для Федосовой Г. Н. из г. Курск, Абрамовой В. И. из Нижнего Новгорода и многих других.

Рецепт:
50 г тысячелистника (только листочки–иголочки), 50 г шиповника, 50 г сосновых почек (сбор март–апрель), 50 г майской полыни (только верхушки, собирать ранним утром), 50 г зверобоя, 200 г чаги, 200 г сока алоэ, 200 г спирта или коньяка (хорошего), 500 г меда.
Алоэ приготовить заранее за 12 дней (3–5–летнее растение до срезки не поливать 10 дней). Листья пропустить через мясорубку, отжать (должен получиться стакан сока) и положить в холодильник. Травы мелко порезать. Чагу завернуть в тряпочку, измельчить молотком. Все компоненты сложить в эмалированную кастрюлю, залить 3 л остуженной кипяченой воды. Поставить на газ и греть (томить) на малом огне, не допуская кипения, 2 часа. Потом кастрюлю закутать в шубу или в одеяло, поставить на сутки в теплое место. Затем все процедить, добавить мед, коньяк, алоэ и поставить на 3 дня в теплое место.
Прием:
Первые шесть дней по 1 ч. л. за полчаса до еды. Потом по 1 ст. л. за полчаса до еды. Три недели пьем, 1 неделю отдыхаем. Курс 3 месяца.

Будет болеть низ живота. Не пугайтесь. При необходимости курс можно повторить.

Адрес: Кузнецовой Зое Петровне, 400010, г. Волгоград, ул. Новодвинская, д. 50, 75

ЦИТАТА

Старость имеет свою красоту, разливающую не страсти, не порывы, но умиряющую, успокаивающую...

Герцен

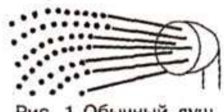


ГИДРОМАССАЖЕР «ДУШ АЛЕКСЕЕВА» – В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

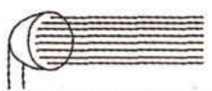
На вопросы о причинах стремительно растущей (не только в России, но и за рубежом) популярности гидромассажера «Душ Алексеева» отвечает его создатель к.т.н. Алексеев А.Н. и ведущие специалисты фирмы «РОКСОЛАНА», организовавшей его производство.

– В чем особенность «Душа Алексеева», приводящая к уникальному гидромассажному и целебному эффекту?

– Гидромассажер «Душ Алексеева» отличается от аналогов ПРИНЦИПИАЛЬНО. Выходные отверстия изготовлены в виде СОПЛА коноидальной формы (диаметр входной части отверстия – 5 мм, диаметр на выходе – 0,6-0,8 мм), которые являются **идеальными преобразователями** энергии давления воды (в водопроводной системе) в кинетическую энергию летящей из душа струи. Теоретически и практически невозможно сделать более эффективное устройство. В этом, а также в технологии изготовления сопл и состоит суть изобретения Алексеева А.Н.


Рис. 1 Обычный душ

Струя воды из гидромассажного устройства «Душ Алексеева» не рассыпается несколько метров (!), в отличие от потока воды из обычного душа (см. рисунки 1 и 2).


Рис. 2 «Душ Алексеева»

– Получается, что энергия летящей струи и есть тот волшебный «элемент», магически воздействующий на здоровье и настроение тех, кто пользуется «Душем Алексеева»?

– Да. Но не только это. Принцип действия сопла позволяет создавать особую струю воды, которая обладает сильным точечным воздействием. Эти струи не только массируют водой. На расстоянии около 50 см струи воды превращаются в плотный поток мелких каплеобразных структур, сохраняющих кинетическую энергию струи (внешне струя не изменяется и продолжает свой стремительный полет). Эти «капли» создают дополнительный целительный эффект точечного массажа. Таким образом, «Душ Алексеева» можно назвать еще и **гидроакупунктурным**, а не только гидромассажным комплексом. Такое системное воздействие производит комплексную стимуляцию работы практически всех систем и органов человека.

– Поясните, пожалуйста, каким может быть результат от гидромассажных процедур с применением «Душа Алексеева».

– В коротком интервью всего не рассказать. Мы сейчас готовим материалы для серии серьёзных публикаций о «Душе Алексеева», как самого доступного и эффективного средства водолечения.

Прежде всего, это незабываемо приятные ощущения, по силе многократно превышающие удовольствие от обычного душа. При проведении сеансов массажа с помощью «Душа Алексеева» советуем установить будильник, чтобы не увлечься и не принимать душ более 20 минут – иначе слишком большая нагрузка на организм. И уже это удовольствие приводит к серьезному профилактическому и терапевтическому эффекту. Физиологически это выглядит так: во время воздействия покалывающих струй воды происходит активный синтез эндорфинов – естественно вырабатывающихся в организме человека болеутолителей, рождающих чувство приятного покоя и блаженства, стимулирующих работу иммунной и эндокринной систем.

А кроме удовольствия – несомненный лечебный эффект. Гидромассаж восстанавливает лимфо- и кровообращение, нервную систему, тонус мышц; помогает при болезнях опорно-двигательной системы, укрепляет иммунитет, выводит продукты обмена и токсичные вещества, способствует крепкому сну и максимальному расслаблению после нагрузок физических и психических...

Воздействие на область поясницы восстанавливает гормональный статус и предотвращает гинекологические заболевания. Благодаря воздействию на мельчайшие капилляры, улучшает кровоток, соответственно, нормализуется кровоснабжение головного мозга, что позволяет улучшить концентрацию внимания и активизировать мышление.

Подтверждено многочисленными исследованиями, что гидромассажные процедуры существенно нормализуют психофизиологическое состояние у больных с функциональными расстройствами нервной системы.

– В каких случаях рекомендуется применение «Душа Алексеева»?

– Душ Алексеева показан к применению при остеохондрозе позвоночника, ожирении, остеоартрозе суставов, неврозах, посттравматических заболеваниях опорно-двигательной системы, бессоннице, вегетососудистой дистонии, полиартрите, гипертонии... И так далее. Везде, где показан массаж, и даже в большем количестве случаев.

> **«Терапия без гидротерапии – это иссохшая терапия, прячущая свое бессилие под целой горой ядовитых или бесполезных лекарств».**
> А. Залманов, **«Тайная мудрость человеческого организма»**

– А какие противопоказания?

– Явными противопоказаниями, по мнению российской официальной медицины, являются выраженная сердечно-сосудистая патология, кожные заболевания, при которых водная нагрузка вызывает ухудшение состояния, и беременность. Онкология диктует частичные противопоказания. Американские медики считают, что для гидромассажа нет противопоказаний. Так как массаж струей воды не может причинить никакого вреда.

– Вы отметили, что мнение американских специалистов иное. Что вы хотели этим сказать?

– Возьмем, например, тему варикоза. Следуя отечественной традиции, мы относимся к ней очень осторожно. Хотя, есть и альтернативные мнения: «Очень полезны водные вечерние процедуры – гидромассаж и контрастный душ, они способствуют сужению просвета вен за счет сокращения гладкомышечных элементов венозной стенки», считает В.Ю. Богачев, доктор медицинских наук. И вот недавно получили такое письмо: «Мне 55 лет и у меня проблемы с ногами (варикозное расширение вен). Пользуясь душем я стала себя чувствовать очень хорошо, кровообращение улучшилось, появилась легкость в ногах, при болях в суставах я также обрабатываю струей, которая создает покалывание и боли уходят. Большое спасибо вам за душ Алексеева!».

– И еще один вопрос. Многие женщины опасаются, что сильный массаж может вызвать растяжение и дряблость кожи, так ли это?

– При воздействии мощных разминающих струй кожа очищается от отмерших клеток и насыщается кислородом. Разглаживаются морщины на лице, рассасываются жировые отложения на бедрах и ягодицах, становятся крепкими мышцы. Это с радостью отмечают все, кто попробовал гидромассаж, уже в первые недели.

– Говорят, что с «Душем Алексеева» можно похудеть?

– Да, это так. Тепловое воздействие воды плюс особое механическое разминание колючими струями действительно оттачивают фигуру и помогают сбросить лишние килограммы.

– Где и как смогут купить «Душ Алексеева» наши читатели?

– Приобрести «Душ Алексеева можно только в ООО «РОКСОЛАНА», прислав на наш адрес заявку с точным почтовым адресом (индекс – обязательно!) и ФИО. Мы вышлем его по указанному адресу наложенным платежом (оплачивать при получении на почте!).

Стоимость гидромассажера 675 рублей (почта возьмет еще почтовый сбор).

Наш адрес для писем:

440000, г. Пенза, а/я 124, ООО «Роксолана», сектор ПЛ;

Электронная почта: **roxolana@bk.ru**;

Телефон: **8 (8412) 54-54-56** (заявки по телефону принимаются и выходные дни!).

Адрес сайта: **www.roxolana.ru.**

Спасла любовь

Во время войны маминой подруге тете Арише пришло письмо из госпиталя г. Барнаула, чтобы она забрала тяжело больного мужа. Видно, решили так, что жена лучше будет ухаживать, спасет.

Шел 1945 год – весна, снег лежал еще повсюду. Тетя Ариша попросила мою маму Анну помочь привезти ее мужа, а ранение у него было в живот. Вот они взяли саночки, одеяло большое, чтобы укрыть его, взяли табак, чтобы продать его и оправдать дорогу. Так они шли от г. Гурьевска до г. Барнаула, ночевали, где их пустят. На обратном пути ехали поездом из г. Барнаула до г. Новосибирска. А чтобы проводница не выгнала, лучше закрывали мужа одеялами, запах ведь был сильный. Затем наняли подводу, привезли домой. Наутро мама взяла меня с собой к ним в гости, я осталась стоять у двери, уткнулась в двери, чтобы дышать, и думала, только бы быстрее она вышла из другой комнаты. Мне тогда было 7 лет. Лечили его травами, промывали рану и дядя Семен Синицкий поправился, выжил, и они уехали в г. Алма-Ату. Прошли годы, и мы с мамой случайно встретили тетю Аришу с мужем на горячем источнике за городом, они пригласили нас в гости. И там-то за столом вспомнили прошедшие годы и то, как его лечили. Думаю, что тогда только сильная любовь победила смерть. Вот такая история.

А теперь напишу свои рецепты. Может, кому-то и пригодятся.

***От аллергии** надо собрать в день Троицы спорыш, лист смородины, лист крапивы, лист майской березы, когда он еще липкий, мелкий. 1 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, пить по 1/4 стакана 3 раза в день.*

***При растяжении связок на ногах** нужно взять шишечки и листочки полыни – 2 ст. л., распарить в воде 70 мл, положить на тряпочку и туда же 1 ст. л. кефира и привязать к больному месту, укрыть теплым платком и так сделать 3 раза.*

***Сибирский рецепт от эпилепсии:** 40 г корень валерианы, 40 г корень девясила, 60 г корень борщевика, 40 г корень пиона, 40 г трава мяты перечной, 30 г шишки хмеля, 20 г спорыш, 30 г корень аира. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л. кипятка. Настоять. Процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.*

Кузьмина В. А.,
Кемеровской обл., г. Юрга

Каждый имеет то, что заслуживает

Вот уже полгода как я стала читательницей вашей замечательной газеты. И теперь жду с нетерпением каждого свежего номера. «Лечебные письма» – это источник огромной положительной энергии, складывающейся из многочисленных писем добрых людей. Особенно мне нравятся рубрики «Лечим душу», «Нетрадиционное лечение» и «Необычная история».

Мне по душе стали слова одной хорошей знакомой: «Каждый имеет то, что заслуживает!» И вправду, болезни человека Господь попускает в первую очередь за грехи – для их искупления, для изменения порочного образа жизни, осознания этой порочности и понимания, что земная жизнь – это краткий миг, за которым стоит вечность, а какой она будет – зависит от нас, люди. Зачастую Бог вырывает нас болезнью из обычного хода жизни, оберегая от более серьезной беды – малой неприятностью избавляет от большой. Так что не стоит отчаиваться. Если вы вдруг заболели, то просто философски поразмышляйте: как, почему, зачем вы болеете, что вы сделали или, наоборот, не сделали для того, чтобы быть здоровым. В газете не раз уже публиковали письма, в которых говорилось о силе исцеления через покаяние, прощение, обет Богу. Это действительно так, ибо человек должен быть готов всегда отдать, а не только хотеть и брать. Не понаслышке знаю случаи исцеления через доброту и помощь другим. Так случилось с моей подругой. Восемь лет она жила с мужем без детей. Сначала ждали, потом лечились, притом оба, но врачи не находили ни у одного из них причин бесплодия. Затем пришло отчаяние. За ним успокоение и решили они усыновить ребеночка. Взяли из Дома малютки очаровательную полуторагодовалую малышку. А уже через год родили ей братика. Подруга моя просто уверена, что это ей Божий дар за любовь и готовность вырастить чужого ребенка. И любят они малышку сильно-сильно. Вот как бывает.

Еще хочу поделиться с читателями рецептом народного лечения рожи (бетихи), доставшимся мне от бабушки:

Потребуется 0,5 метра красного сукна (можно ситца) и 3 школьных мелка. Измельчить мел на терке. Наносить мел на рожистое воспаление и одновременно читать молитву:
«Во имя Отца и сына и святого Духа, аминь! Ты, вешняя буря ветробуйная, сдуй и спахни с цветов лазоревых цвет, с глубоких впадин и с раба Божия (имя) горячие рожи: костяные и жильные. Защити, мать Пресвятая Богородица, от этой ломоты и от щипоты. Этому приговору нет отговора. Замок в море, а ключ в рот. Аминь, аминь, аминь» (3 раза).

Замотать пораженную конечность сукном. Если поражено лицо, вырезать заранее из сукна маску, прорезав места для глаз, носа и рта и ее наложить.

Во время болезни не есть ничего соленого, перченого, жирного. Пить как можно больше молока. Пораженное место не мочить. Максимум за неделю рожа сойдет.

Читать заговор и мазать мелом рожу два раза в день. И так каждый день до исчезновения пятна.

Напоследок хочется вспомнить слова Гюстова Флобера об улыбке: «Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдашь».

Так что давайте чаще улыбаться друг ругу и пребывать в хорошем настроении и добром здравии.

Адрес: Крыловой Ольге Владимировне, 352505, Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Победы, д. 16

ЦИТАТА

Жить это бороться,
бороться – это жить.

Бомарше

КАК ЛЕЧИТЬ ГЕРПЕС, ЯЧМЕНЬ И МОЛОЧНИЦУ

Благодаря советам «Лечебных писем» я уже избавилась от головных болей непонятного происхождения, но осталась еще одна проблема – ревматизм и отложение солей. Применяемые рецепты пока приносят только облегчение, а как излечиться полностью, не знаю. Я не настолько стара, чтобы сидеть на печи, и в свои 53 года не хочу поддаваться болезням, тем более что у меня, как и у всех, уйма незаконченных дел. Может, кто-нибудь победил ревматизм нетрадиционным способом лечения? Напишите мне, пожалуйста.

В свою очередь, хочу поделиться очень эффективным лечением герпеса. Нужно смазать герпес серой из уха. При таком лечении герпес проходит в течение 3-4 дней.

Начинающийся ячмень нужно смазывать голодной слюной в течение дня, особенно по утрам.

Молочница проходит за 1–2 дня при применении тампонов с мелконарезанным луком. Соблюдать гигиену! А еще у нас в Волжском женщины медом, маслом и алоэ вылечивают кисту на придатках.

Мед – 700-граммовая банка, масло топленое сливочное – 1 кг, алоэ пятилетний – 2 шт. Перед употреблением алоэ не поливать 2 недели, пропустить через мясорубку, предварительно срезав колючки и удалив одеревеневшую часть стебля, добавить растопленные на слабом огне мед и масло. Применять по 2 столовые ложки перед едой 3 раза в день в течение трех месяцев без перерыва.

Все рецепты неоднократно проверены и достоверны.

Адрес: Костиной Светлане Карповне, 404122, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Кирова, д. 5, кв. 11

МАЗЬ ОТ ГРИБКА

Пишу для автора письма «Как избавиться от грибка?» Ахмедгаджиевой Сажидат (Л. П. № 3 февраль 2005) и других читателей хороший рецепт.

Положить в стакан 1 чисто вымытое яйцо. Туда же вылить всю бутылочку уксусной эссенции. Накрыть крышкой и настаивать 3–5 дней. Затем в поллитровую банку положить 1 пачку (200 г) размягченного сливочного масла и туда же вылить содержимое стакана (уксус с яйцом). Вилкой проколоть яйцо и очень быстро смешать до однородной консистенции. Мази получится с избытком! Смазывать стопы ног, пальцы, между пальцами. Надевать целлофановые мешочки (на ночь). Эффект заметен очень скоро (2–3 дня).

Это средство лечит грибки даже столетней давности, ногти восстанавливаются.

Мазь испробовала на собственном опыте.

Еще совет: нужно повышать иммунитет, грибки поражают ослабленный организм. Также хорошо бы сдать анализы, чтобы проверить, нет ли дисбактериоза кишечника.

Желаю вам успешного лечения.

Адрес: Мальцевой А. М., 623230, Свердловская обл., п. Ачит

МОЙ СОВЕТ – ЖЕНЩИНАМ

Желаю здоровья и счастья всем читателям «Лечебных писем». Хочу подержать женщин, у кого возникли проблемы, аналогичные моим.

Около года назад у меня обнаружили полип в матке. Все врачи бегом посылали на операцию. Я была в ужасе. Поговорила с подругой, ей сделали по этому поводу операцию и удалили «больше чем достаточно», как она выразилась. Я не знала, как мне поступить и вдруг прочитала статью о лечении полипов желудка чистотелом. Быстренько побежала в лес, собрала травку, высушила, стала заваривать и пить по схеме.

1 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 30 минут, процедить через марлю и пить три раза в день по 1 ч. л., добавив 1/2 стакана горячей воды за 30 минут до еды. 7 дней пить, 3–4 дня перерыв.

Из рациона исключить алкоголь, жирное мясо, копченое, шоколад. Отвар хранить в холодильнике не более трех дней. Так я лечилась с июня по ноябрь, а в марте сделала УЗИ. Все идеально, полипа нет.

Дорогие женщины, попробуйте, я думаю, и у вас все будет хорошо.

Если кто-нибудь знает, как вылечить лейкоплакию, варикоз 2-й стадии, напишите. И еще, у моей подруги обнаружили вирус папилломы человека на гениталиях. Она очень хороший человек, молодая женщина, хочет детей, помогите найти средство излечения. Потеряла смысл в жизни. Человек тает на глаза.

Адрес: Карине, Московская обл., Красногорск, ул. Г. Димитрова, 11-44.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ СЛУЧАЙНО

По счастливой случайности покупаю газету с первого номера. Читаешь и думаешь: «Господи. Какой только напасти нет на человека!» Пишут больные, старые, просят помощи. А мне от чего-то что-то помогло, а руки не доходят написать. Уже стыдно стало просто. Лечить что-то с понедельника возьмусь, написать – как же, времени не хватает. Нам часто не хватает времени на наших друзей и родных. Чаще бросаешь все и идешь, когда надо проводить в последний путь.

Несколько лет назад ко мне прицепилась какая-то зараза, по рукам пошла сыпь. Я думаю, что это была экзема. Зуд неимоверный. И только струи горячей воды давали облегчение. По осени делала китчу (корейс-

кая кухня из русской капусты). Маленькие вешки шинковать неудобно, а на китчу пойдет.

Валики чистятся, с кочерыжкой разрезаются, затем опускаются на 2 дня в солевой раствор под гнет (причем лучше пересолить, чем недосолить – дряблой становится). Отдельно жгучий перец и чеснок пропустите через мясорубку. Отжимаем вешки, натираем между листками этой кашицей и утрамбовываем. Через 2-3 дня капуста готова. И вот чем я руки свои только не лечила, а этот термоядерный раствор съел мою экзему. После этого я делала это лекарство знакомой:

1 стручок жгучего перца, 1 головка чеснока и 1 ст. л. соли.

Я думаю, у кого проблемы с кожей – можно попробовать. Хуже не будет. Сейчас чеснок мне помогает справиться с демадекозом.

1 зубчик чеснока растолочь, залить 1/2 стакана воды и протирать кожу вокруг глаз. Не знаю, как чеснок свел эту напасть, но зуд у меня прошел.

В одном из номеров «Лечебных писем» кто-то из читателей сделал правильное замечание о том, что было бы хорошо, если бы авторы писем оставляли номер своего телефона. Как-то одна женщина спрашивала совета, что ей делать: у ее ребенка проблемы с кишечником. Она, судя по адресу, живет в Южном микрорайоне моего города, я – в районе ЖД вокзала. Я ей хотела предложить для лечения гриб молочный. Ну почему бы не дать номер телефона. Созвонились бы, договорились. Если бы ей подошел мой совет, я бы ей дала гриб, объяснила, как принимать и ухаживать. А так – опять руки не дошли до этого благого дела.

Ольга Владимировна, г. Хабаровск

МАССАЖ ПОМОГ ОТ ГАЙМОРИТА

Зимой у меня был страшный гайморит; лечилась, грела песком, по утрам нос промывала уриной. Это теперь не секрет. Вылечила правую сторону. А левая болит – давно прокол делали. Очень стал беспокоить левый висок,скула. В общем, я поняла, что там застой. И тут меня осенило. Утром промыла нос (можно и травяными отварами промывать), а затем села и стала постукивать пальчиками лоб и виски. Как на барабане играла, дробь выколачивала, а затем сделала массаж лба, висков. В результате все, что было в застое, вышло, да так сильно – дня три обильно из носа текло. Но я все равно продолжаю это делать – для профилактики.

Также хочу поделиться и другими полезными советами.

Редька черная излечивает заболевания печени и укрепляет сердечную мышцу при стенокардии. Сок редьки надо начинать употреблять с одной чайной ложки и довести до 15 граммов.

Отварная брюква очищает легкие и почки.

Редис – благотворно действует на печень, но надо очистить кожицу

Турнепс – растворяет камни и песок в почках. Рекомендуется в течение недели каждый день есть салат из турнепса. Затем принимать отвар мочегонной травы.

Слива – является самым лучшим очистителем организма, выводит избыток желчи из мочевого пузыря и крови, выводит шлаки из головы, промывает почки.

Персики – очищают от шлаков и омолаживают организм, но их нельзя много есть.

Абрикосы – открывают закупорки, выводят шлаки и даже черную желчь, улучшают состав крови.

Малина – применяется при острых воспалениях, а также и при внутренних и легочных кровотечениях.

Все фрукты лучше есть в сезон в свежем виде. Все фрукты – эгоисты. Их нельзя запивать водой и есть вместе с другой пищей. Они принесут наибольшую пользу тогда, когда съедены отдельно.

Адрес: Золотовой А. П., 190031, г. Санкт-Петербург, а/я 889

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЖЕЛУДКА

С теми читателями, которые страдают хроническим гастритом или эрозией желудка, хочу поделиться очень хорошим лекарством, оно вкусное и эффективное. Мне это народное средство посоветовал хороший врач, оно помогло.

Нужно взять 200 г оливкового масла, 200 г топленого сливочного масла, 300 г меда, 100 г облепихового масла, 100 г пчелиного воска. Все компоненты поместить в миску и разогреть. На огне лекарство нужно постоянно мешать, чтобы получалась однородная оранжевая масса. Потом снять с плиты и остудить. Но лекарство нужно постепенно мешать, пока оно не остынет. Иначе оно просто расслоиться. Хранить его нужно в холодильнике в стеклянной банке. Кушать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Через десять дней курс нужно повторить для того, чтобы закрепить лечебный эффект.

Надеюсь, что и мне кто-нибудь из читателей поможет.

Мне 32 года. В раннем детстве мне удалили желчный пузырь. Три года назад поставили диагноз – хронический гастродуоденит, недостаточность кардии и щелочной эзофагит (воспаление нижней части пищевода). Испытываю постоянное жжение и боль за грудиной. Лекарства не помогли. Подскажите, пожалуйста, люди добрые, эффективное лечение.

Адрес: Марукович Наталье Валерьевне, 220101, Беларусь, г. Минск, ул. Малинина, д. 30, кв. 221

ЦИТАТА

Не поддавайся несчастью, но иди ему навстречу с удвоенным мужеством.

Вергилий

Сегодня тысячи и тысячи людей знакомы с безлинзовыми очками. Вместо обычных стекол, в них — черные пластинки со специальными отверстиями.

Основные глазные заболевания — это близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Диагноз зависит от того, какие из глазных мышц ослаблены и неправильно работают. Обычные очки или контактные линзы — «костыли для глаз» — могут какое-то время поддержать **зрение**, но **восстановить** функции глазным мышцам удастся лишь в результате верно выбранных нагрузок. Именно такие нагрузки и **обеспечивают** мышцам глаз безлинзовые очки **«Супер Вижн»**. Их так и называют: очки-тренажеры.

Как же так? И близорукость, и дальнозоркость исправляются одним и тем же способом? Именно так! Хотя, конечно, есть особенности тренировочного режима в каждом случае: при близорукости в очках **«Супер Вижн»** нужно смотреть телевизор, дальнозоркость лучше корректируется чтением и выполнением близкой работы.

Начав тренировки, постарайтесь не «сачковать»: с первоначальных 10 – 15 минут 2 – 3 раза в день доведите продолжительность ношения очков до 30 – 40 минут.

С какого возраста можно пользоваться очками-тренажерами? Ровно с того, в котором возникают проблемы со **зрением**. А это, к сожалению, происходит все раньше. Частенько близорукость развивается в детском и юношеском возрасте, доставляя массу неприятностей, вплоть до ограничений в выборе профессии. Родители спешат к окулисту и требуют выписать традиционные очки, не подозревая, что лишь усугубляют ситуацию. Ведь ухудшение зрения у детей порой носит временный характер и может быть устранено правильным режимом дня и расслабляющими упражнениями. Для таких упражнений отлично подойдут очки **«Супер Вижн»**. У детей, кстати, эффект от тренировок достигается быстрее и является более стойким.

Работа многих связана с многочасовым нахождением в условиях искусственного освещения, что нарушает цветовосприятие. Тридцатиминутная тренировка, расслабляющая глазные мышцы, — и мир вновь предстает во всем многообразии красок!

Очки-тренажеры **помогают** корректировать астигматизм, исправляя его порой довольно быстро. Эти очки **улучшают** переносимость и даже приостанавливают развитие катаракты и глаукомы, способствуют восстановлению зрения после операции.

То, что очки **«Супер Вижн»** универсальны, удобно: можно приобрести одни на всю семью. И если тренировки будут регулярными, то **радость возвращения нормального зрения** будет многократно сильнее!

Цена: **580 рублей** (8% почтовый сбор).

Специальный футляр «Супер-Вижн»
Цена: **100 рублей** (8% почтовый сбор).



КОМПАНИЯ
Доктор Вижн
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Заказывайте наши товары почтой, наложенным платежом, оплата при получении.

Адреса для заявок:
125009, Москва, Тверская ул., 7, а/я 19 «Доктор Вижн», 150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн»

телефон: **(0852) 72 08 32,**

Интернет-магазин:
www.supervision.ru

Магазин «Доктор Вижн» открыт в Сочи:
Навагинская улица, 3,
вход со стороны ул. Островского,

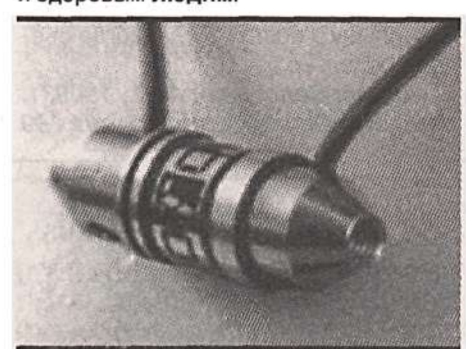
телефон **(8622) 64-61-05**

Ведет прием офтальмолог, членкор Академии медико-технологических наук

«НЕВОТОН» — единственный **биокорректор**, имеющий патент и лицензию Минздрава России. Там же, в Минздраве, представлен официальный перечень излечиваемых этим прибором болезней: заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, мочевыделительной и половой систем; неврологические, нервно-психические расстройства; поражения опорно-двигательного аппарата; ЛОР-заболевания, бронхиальная астма, аллергия; зубная боль, пародонтоз.

Специальное магнитное поле «НЕВОТОНА» **воздействует** на организм, активизируя работу клеток. Пользоваться им **просто**: капсулу прикрепляют к больному участку и носят до выздоровления.

«НЕВОТОН» **может** и уберечь от болезней: снимет стрессы, повысит иммунитет, работоспособность, «изгонит» бессонницу. Поэтому его **рекомендуют** и здоровым **людям**.



Цена: **460 рублей** (8% почтовый сбор).

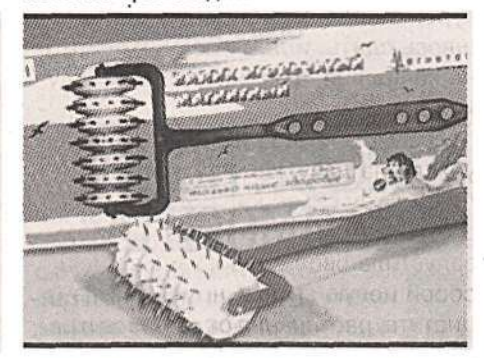
Кожа человека является основным энергоносителем и передовым оборонительным рубежом организма в его противодействии внешним болезненным факторам.

Действие на кожу массажного игольчатого валика представляет собой сочетание механического и магнитного **массажа**.

Сочетанный механико-магнитный массаж эффективно **снимает боли** в мышцах, суставах, позвоночнике или пояснице, восстанавливает работоспособность после физического и умственного переутомления, нормализует сон, снимает состояние подавленности и страха. Снимает состояние дискомфорта при перемене погоды, магнитных бурях, смене временных поясов, а также замедляет старение кожи, помогает избавиться от целлюлита и нормализует вес.

Применяется для массажа болевых и рефлекторных зон.

При пользовании валиком повреждения кожи не происходит.



Цена: **80 рублей** (8% почтовый сбор).

Все товары сертифицированы. Прилагается подробная инструкция.

В прошлом году я думала, что до отпуска просто не доживу. Все простудные эпидемии, которые были в ту зиму, без конца ко мне цеплялись. К весне пошло осложнение – цистит. Потом спину прихватило так, что не разогнуться, и суставы начали болеть. И все это я переносила на ногах, потому что на работе некому было меня подменить. А ближе к лету оказалось, что и отпуска нормального мне не видать.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ В ОТПУСКЕ

Получилось так, что в 43 года я стала молодой приходящей бабушкой. Внучку Дашу я очень люблю, с удовольствием беру ее на выходные, когда есть возможность. Но иногда и по выходным работать приходится, потому что у меня на руках вся бухгалтерия, бесконечные балансы, финансовые отчеты. А до пенсии еще очень далеко!

Все у нас в семье заняты, и Даша это почувствовала сразу, как только ей исполнилось три годика и дочка вышла на работу. Дашу отдали в садик, и там она, по словам воспитательницы, только и делала, что героически ждала маму. Так что даже речи не могло быть о летней группе, куда водили детей, оставшихся в городе. Уже зимой все Дашины разговоры были о том, что скоро лето, у мамы будет отпуск, и они поедут на дачу. А потом папа приедет к Дашеньке маму подменить, а за ним и другая бабушка. Так мы все распланировали. Я в этот график не вписалась, потому что у меня отпуск выпадал на июнь, как и у дочери. Но вот в конце мая все наши планы рухнули – дочку не отпустили в июне, и она, конечно, сразу же прибежала ко мне.

Я-то думала, что скоро смогу прийти в себя, просто отдохнуть на диване от бесконечной гонки и подлечиться, а потом наконец сделать ремонт и еще на недельку съездить на экскурсию по путевке. Но путевку пришлось сдать, и лечилась я в то лето не на диване, а на берегу реки в глухой деревушке.

В самом начале июня мы с Дашей уехали на дачу. Не оставлять же ребенка летом в городе! Вот тут я по-настоящему почувствовала, насколько запустила свое здоровье. Набрала с собой целую аптеку, но лекарства от цистита, растирания от суставов и радикулита почти не помогали. Сразу надо было лечиться, пока осложнения не начались, а теперь вот попробуй покрутись, когда все удобства на улице, воду надо греть да еще и носить из колодца, печку топить... И ребенок четырехгодовалый на руках.

В первые дни на даче из-за волнения и своих болячек я почти не спала, всю ночь крутилась, вставала к Дашеньке, ведь ее тоже недолеченной на дачу отправили, насморк и кашель еще не прошли.

Но внучка у меня умница, к тому же очень заботливая. И за водой со мной сходит со своим ведерком, и меня от глупостей убережет. В самом деле, даже ребенку понятно, что с больной спиной незачем таскать огромные ведра и лучше несколько раз к колодцу сходить. Даша сразу же стала моим доктором. «Тебе, – говорит, – на солнышке бы погреться, а не в доме лежать». Вижу, что хочется ей на речку, другие-то дети купаются. Встаю, стиснув зубы от боли, и думаю, что хоть бы до реки как-нибудь добраться, а там уж можно прилечь на песке. Речка совсем рядом, почти у дома, но мне каждый шаг дается с большим трудом. Вот, наконец, мы и на берегу, можно сказать, в огромной песочнице. Песочек чистый, тонкий, и внучка, конечно, в восторге. Очень ей понравилось строить мне «норки». Так она играла: выкопает ямку и закапывает меня в песке. Дни стояли очень теплые, песок хорошо прогрелся, и я могла минут по 40 блаженствовать в такой «норке». Уже через 3 дня я заметила, что хожу намного бодрее, боли проходят, да и мочевой пузырь меньше стал меня беспокоить.

Лежать в песке, конечно, было жарко, но купаться я все-таки еще не решалась. Постою в воде, похожу по мелким камешкам, пока Даша плещется, и снова иду греться. После этого и ногам легче становится, даже обуваться не хочется. Вот и стали мы с Дашей босиком на речку ходить и во дворе по утренней росе обязательно пройдемся. Сначала я боялась, как бы нам обеим еще сильнее не застудиться, но уже через неделю у Даши не было ни кашля, ни насморка, и мы с ней не только на речку стали ходить, но и все окрестности осмотрели.

Когда мне полегчало, сразу и сон наладился.

Помню, как я с удивлением вспоминала свою обычную жизнь в городе, работу, вечную спешку, нервотрепку. Как же это получается, что люди вот так годами губят себя? Неудивительно, что к пенсии у всех полно болячек, а кто-то до этой пенсии просто не доживает.

Из отпуска я вернулась не только здоровая, но и помолодевшая, это все заметили. На работе думали, что я по какой-то особой путевке ездила отдыхать. Я так и сказала, что путевка замечательная – в глушь, в деревню, поближе к природе и подальше от города. Кстати, оказалось, что две мои сотрудницы уже давно ходят на какой-то дорогой массаж. Там все пациенты топчутся босыми ногами по нагретым мелким камешкам. Говорят, такая рефлексотерапия помогает работе почек, оживляет позвоночник, укрепляет мышцы ног при плоскостопии и хорошо успокаивает нервы. А прогревание песком и хождение босиком, да еще по росе – это вообще проверенное веками лекарство от многих болезней. То есть нас лечит сама природа, и если бы мы были к ней поближе, то и не болели бы, наверное.

С тех пор я просто отказалась от привычки отдыхать и лечиться на диване, а свой бесценный отпуск тратить на ремонт. При любой возможности беру внучку – и на природу. В этом году обязательно снова поедем в деревню и уже мечтаем об этом.

Виноградова Л. С., г. Москва

ЖИТЬ ПО ЗАКОНАМ

Современная цивилизация обернулась к людям своей оборотной стороной. Сегодня почти ни в одном природном источнике нельзя купаться, с питьевой водой дела обстоят ужасно, а технические достижения — компьютеризация, мобильная связь и пр., да и вообще жизнь в крупных городах грозят уничтожить самого человека. Можно ли както противостоять этим условиям? На вопросы «Лечебных писем» отвечает создатель авторского метода адаптации организма, специалист по быстрому восстановлению жизненных сил В. П. Яковлев.

– Владимир Павлович, Вы изучали медицинские практики Индии, Тибета, знаете, какие средства применяют для приспособления к природным условиям народы Севера. Чем эти техники могут нам помочь сегодня?

– Создание системы адаптации организма — это единственное, что может дать нам возможность выжить в современных условиях. Не случайно сейчас очень многие люди отдают предпочтение естественным методам саморегуляции организма. Это все — древнее знание, хотя сейчас оно нам преподносится как открытие. В основе его — жизнь в соответствии с биоритмами, здоровая пища, целебные травы.

– Сегодня мало у кого есть возможность ходить в лес за лекарственными растениями...

– Можно идти в лес в поисках целебных трав, а можно вырастить их и на своем огороде. Не случайно еще в древности люди стали выращивать такие растения, как петрушка, сельдерей, морковь, мята. Наблюдая за живой природой, они находили травы для оздоровления собственного организма и научились разводить многие из них на своих грядках.

– Но ведь сажают и декоративные растения?

– Такое прекрасное дерево, как рябина, — уникальное лечебное средство, содержащее полный комплекс витаминов. А живая изгородь из боярышника и шиповника — это не только красиво, но она еще и дает нам великолепную возможность лечить сердечно-сосудистые заболевания. Кстати, сборы с плодами шиповника и боярышника способствуют активному долголетию. Заваривайте чай (1:1) из этих плодов, предварительно измельченных, и пейте на здоровье.

– Сейчас наступила весна. Что необходимо нашему организму в это время?

– Весной наш организм нуждается в поддержке, особенно печень и желчный пузырь. Их надо почистить, привести в порядок. Если весной не ухаживать за печенью и желчным пузырем, то летом будут проблемы с сердцем — так говорит народная медицина. Из корня барбариса делают отвар или настойку. Его действующее вещество, берберин, обволакивает камень в желчном пузыре, и тот постепенно рассасывается, часто позволяя обойтись без операции. Но я рекомендовал бы это не всем, нужен индивидуальный подход. Травы для печени и желчного пузыря лучше пить до еды.

Хорошо употреблять молодую крапиву и сок одуванчика. Морковь тоже отлично «работает» по печени. Мята и мелисса — средства, успокаивающие и расслабляющие гладкую мускулатуру естественным способом, но пить их надо вечером. Весной можно заваривать кору веточек боярышника, позже — его цветочки, летом боярышник — это тоник для сердца. Скоро будет распускаться сирень. А ее почки — это прекрасное профилактическое средство против заболеваний поджелудочной железы. Настойкой сирени также можно вылечить пяточную шпору.

– Бывает, что кому-то не помогает природное средство, хотя многие его хвалят. С чем это может быть связано?

– Тут большое значение имеет время сбора каждого растения. Люди, по-настоящему любящие лес, ягоды, травы, знают, что, например, черника, даже с одного куста, в одно время может быть водянистой, без всякого вкуса, а в другое – сладкой и крепкой, ароматной и сочной, с полным набором живительных веществ и витаминов.

Вся природа подчиняется определенным биоритмам. Как в морях существуют приливы, так и у человека бывают «приливы» – сегодня к одному органу, завтра – к другому, есть они и у растений, у трав. Неграмотные бабки-знахарки всегда знали, в какое время у какой травы наибольшая сила, когда, скажем, надо собрать калину от диатеза. Зверобой, собранный в разное время, и действовать на организм будет по-разному: в одно — хорош для желчных путей, в другое — полезен для желудка, в третье — для легких или мочевого пузыря.

Еще важно, в какое время дня какую траву употребить. Утром идут травки с солнечной энергией — рябина, шиповник, золотой корень, аир, чтобы зарядиться на целый день. Дальше применяются другие сборы, которые тонизируют и насыщают. Вообще любому человеку нужно строго индивидуально подбирать травки и их композицию. Только тогда можно достичь стопроцентного эффекта.

У меня в лесах есть свои «грядочки», и я знаю, когда и какую ягодку или травку надо собрать и вовремя дать человеку лечебный чай или отвар.

Надо также иметь в виду, что настроение у вас каждый день может быть разным, следовательно, и системы организма будут работать по-разному, и чай тоже каждый день может быть разным, чтобы человека лучше адаптировать и привести в гармонию.

– Кстати, а как вы относитесь к чаю?

– Обычный черный чай — хороший адаптоген. Это на Руси быстро поняли, еще когда он только появился. Но настоящим целебным является наш копорский чай, или иван-чай. Он обладает прекрасным успокаивающим действием. А еще он чистит кровь и лечит желудок. Его можно использовать и в онкологии. Если грамотно употреблять иван-чай, то можно решать и вопросы старения.

– Что надо учитывать в питании?

– В целом я придерживаюсь мнения, что использовать в пищу надо по возможности те продукты, которые растут в твоем регионе. Еще моя бабушка говорила: «Не ешь ты лимоны — это басурманская пища, лучше съешь наше антоновское яблоко». Существует же

ПРИРОДЫ



«географическая медицина».

Кроме того, надо более точно скорректировать питание применительно к каждому человеку, его генотипу. По восточной терминологии, бывает «человек ветра» — тощий, худой; у него, сколько бы ни съел, все мгновенно сгорает, и он всегда голодный. А, например, полной женщине достаточно, как говорится, посмотреть на кусок торта в магазине — и она уже прибавила один-два килограмма.

Пища нужна человеку, чтобы восполнить потраченную энергию. Я покончил с системой обедов «первое-второе-третье» еще лет десять назад. Сейчас ем один раз в день, часто это всего лишь две-три столовые ложки каши. Но у меня всегда с собой мед и напитки с различными травами, и энергия буквально бьет ключом.

– Рекомендуете ли вы какие-то продукты для питания?

– Вот теперь почти не употребляют овсяное толокно. Раньше оно было очень популярно, толокно ведь обладает многими полезными свойствами. Если его заварить на молоке — оно будет действовать на один орган, а если на воде — на другой. Почки прочистит, а если еще и травки определенные добавить, то прочистит сосуды ног и восстановится кровообращение.

– А что еще, кроме питания и растительных сборов, входит в вашу систему адаптации?

– Во-первых, я диагностирую человека по пульсу — как у него работает тонкий, толстый кишечник, как функционируют другие органы и системы. Никогда не даю общих рекомендаций, ведь каждому человеку нужен индивидуальный подход. По пульсу видно, какой энергетический канал закупорен, в каком меридиане задержка энергии и как в целом работают чакры.

В мою систему адаптации входят также определенные физические упражнения. Без движения никакого здоровья не будет, все энергетические каналы и сосуды закупориваются – там и лишний вес, и различные болезни.

Я стараюсь адаптировать людей силами живой природы и погружением в оздоровительную среду. Мы как бы «пропитываемся» той средой, в которую погружены, поэтому так важно находиться в здоровых условиях существования. Наиболее здоровое помещение для человека — комната без синтетических материалов, без лака и мебели из ДСП и т.п., где есть комнатные растения.

В системе адаптации очень важно правильное дыхание. Выезжая за город, мы вдыхаем чистый воздух, и порой бывает достаточно буквально двух-трех настоящих вдохов, чтобы произошел выброс адреналина в кровь, и пробуждается мозг, и человек начинает по-другому жить. Полезно заниматься вентиляцией легких, то есть специальными техниками дыхания. Есть техники с задержками дыхания на вдохе, на выдохе, они могут разрушать даже тромбы в крови. Реже дышишь – дольше живешь.

Есть определенные сезоны работы с разными органами, есть даже часовые и суточные ритмы, и все это нужно учитывать при подборе программы адаптации для конкретного человека.

– Вы советуете полностью изменить образ жизни?

– Конечно! Диета — это и есть образ жизни, а не просто питание. Некоторые примут курс лечебного чая — у них боли в печени и желчном пузыре пройдут, и они спрашивают, как быть дальше. Я говорю: «А руки вы моете каждый день? Так вот и это все надо делать постоянно». Нужно перейти на другой уровень сознания. Если же подлечиться травами, а потом опять с больной печенью водку пить и есть, что попало, — то эффект будет недолгим.

Курение и регулярное употребление пива совершенно губительны, особенно для женщин. Злоупотребление сладостями влияет на кору головного мозга, человек попросту тупеет.

– Насколько эффективно лечение травами?

– У меня была серьезная травма глаза, но я промывал его травами и пил определенные травяные сборы. В результате — стопроцентное зрение. Определенными упражнениями с применением травяных ванн и дыхательных техник можно добиться таких сдвигов в лечении геморроя, что можно обойтись без операции. Даже диабет поддается лечению травами.

– Каким же образом осуществляется подбор трав для лечения?

– Искусство исцеления заключается еще и в том, чтобы одним растением, используя его сок, или корень, или кору, или цветки, собранные и приготовленные в разное время, можно было лечить различные болезни.

Классный фитотерапевт — это художник, музыкант. Составляя индивидуальную композицию из трав, он подбирает аккорд этой композиции, созвучный всему звучанию организма данного человека. Эта уникальная композиция передает организму свою энергию и тем самым заставляет человека жить по законам живой природы.

Беседовала Елена Светлова

Сбор «Прекрасный сон»

Взять по 1 части иван-чая, цветов ромашки, лабазника, тимьяна, по 0,5 части корня валерианы, аира, 0,1 часть аниса. Все размешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Пить с медом вечером.

Успокоительная ванна

20 г мелиссы и 20 г мяты. Залить 3 л кипящей воды, настаивать в течение получаса. Процедить и вылить в ванну (37°С). Принимать ванну 15 мин.

Вероятно, вам приходилось слышать, как про разного рода подделки говорят – «липовый»? Тот, кто впервые использовал это выражение, даже не подозревал, наверное, что это дерево, вернее, его цветочки – просто клад для нашего здоровья. Уже совсем скоро расцветут эти раскидистые деревья, одарив нас в очередной раз бесценным лекарственным сырьем – своими цветами.

ЗА ЧТО ОБИДЕЛИ ЛИПУ?

ДЕРЕВО С ЖЕНСКОЙ ДУШОЙ

Кому из нас, женщин, хочется стариться? Нет таких, я думаю. Но с годами нам все чаще приходится заботиться о своем здоровье, прилагать усилия, чтобы продлить молодость, особенно после сорока лет. На примере своей мамы я знаю, что всем женщинам может помочь очень простое средство – чай из липового цвета. Теперь-то я знаю, что липа – одно из тех редких растений, которое содержит фитоэстрогены – гормоноподобные вещества, похожие на наши женские гормоны. Вот именно поэтому надо регулярно пополнять организм этими фитоэстрогенам, чтобы не чувствовать тех перемен, которые нас приближают к старости, как можно дольше. Мама пила чай из липового цвета всегда регулярно, теперь и я так делаю, чтобы не чувствовать «приливов-отливов» и возрастных недомоганий. Чай готовить очень просто.

Столовую ложку измельченного липового цвета залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Использовать в течение дня как обычную заварку для чая.

Но поскольку липа – все-таки лекарство, я пью такой чай периодами: две недели в месяц. То есть довольно часто. С уверенностью могу сказать, что без этого чая я бы чувствовала себя намного хуже. Несмотря на возраст, у меня прекрасная кожа, крепкие кости, отличное настроение, никакой раздражительности. Я думаю, что с гормонами у меня все в полном порядке.

Адрес: Татьяне Васильевне Сурковой, 125499, г. Москва, Кронштадтский бульв., 64-1-248

АНТИБИОТИК ИЗ АЛЛЕИ

После когда-то перенесенной пневмонии, если я простужаюсь, то в первую очередь дают себя знать бронхи и легкие. Поэтому с годами я научился сам себе помогать, причем очень быстро и всегда на 100 процентов. Точно знаю, что настой из соцветий липы оказывает противомикробное, противовоспалительное и потогонное действие. Забегая вперед, хочу сказать, что всякий раз, когда иду побаловаться парком в баню, обязательно беру с собой термос с чаем из липового цвета с небольшим количеством меда. Пока паришься и пьешь этот чай, все плохое выходит из организма вместе с потом. После такой бани уж точно заново рождаешься. Ну а если начинаю болеть, кашлять, то уж лечусь серьезно.

2 столовые ложки высушенного липового цвета заливаю стаканом кипятка и ставлю на водяную баню на 15 минут, помешивая. Затем остужаю, процеживаю, доливаю горячей водой до первоначального объема и принимаю этот отвар по полстакана 3 раза в день в горячем виде.

От такого отвара не только воспаления проходят в бронхах, но даже ангина. Это я тоже на себе проверил. Давно уже при любой простуде лечусь только так, и по врачам не хожу. А лекарство всегда сам себе заготавливаю. Как только липы зацветут, собираю цвет подальше от города, сушу, разложив на чистой бумаге на шкафах, измельчаю и ссыпаю в стеклянные банки. Побочных действий у моего «антибиотика» нет, а значит, мне не придется волноваться за свою печень.

Олег Николаевич Иванов, г. Калуга

БЕДЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ

Мой пятнадцатилетний сын два года назад стал постоянно шмыгать носом. У него постоянно был хронический насморк. Мы использовали всякие капли, закапывали постоянно по три раза на день. Но все бы ничего, можно было и перетерпеть неудобства, если бы эти капли помогли вылечиться. Дошло до того, что терапевт стал подозревать у сына гайморит. Тут уж я переполошилась и решила, что хватит химии, все равно толку мало, стала народ расспрашивать, как сыну помочь. Мне подсказали рецепт, который, как все гениальное, оказался и вправду простым.

Надо запастись цветами липы, цветами ромашки аптечной и травой зверобоя. Приготовить смесь из равного количества каждого растения. Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка и приготовить настой. Для этого дать постоять настою полчаса.

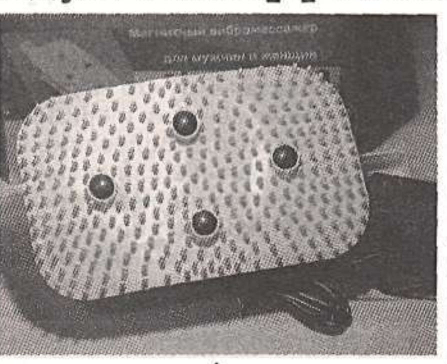
Настой использовать как внутрь, так и для очень частых промываний носоглотки. Внутрь принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день. Промывать носоглотку тоже 3-4 раза, обязательно один раз перед сном. Когда сын уставал промывать нос, я делала ему ингаляции с этим же настоем. Он сидел под полотенцем, пока настой в миске не остывал. Не могу сказать, что дело быстро пошло на поправку. К тому же сын часто отлынивал от лечения, пока я ему не нарисовала, что его ждет в будущем, если он прекратит лечение. Но после двух или трех месяцев мы с ним победили, до беды дело не дошло.

Марина Сергеевна Богомолова, г. Кириши

ЭЛЕКТРОВИБРОМАССАЖЕР – ЧТО ЭТО?

Чудо, избавление от недуга или эффективный метод лечения?

Массаж – простейший метод врачевания, известный с глубокой древности. Систематический массаж рекомендуется мужчинам и женщинам всех возрастов и профессий для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний.



Массаж – не только удовольствие, но и весьма эффективный метод лечения и предупреждения многих недомоганий, расстройств и дисфункций, таких как бессонница, болезнь Паркинсона, болезнь сердца и венечных артерий, боль в коленных суставах, боль в спине и плечах, боль в шейном позвонке, бронхит, варикозное расширение вен, гипертиреоз, гипертония, головокружение, жидкий стул, запор и геморрой, инсульт и его последствия, катаракта, климактерический период, ломота в ногах и пояснице, грыжа поясничного позвонка, мастопатия, мигрень, миома матки, невралгия седалищного нерва, ожирение и снижение веса, паралич лицевого нерва, пищеварительная язва, подагра, похмелье, простатит, простуда, ринологические заболевания, сахарный диабет, снижение половых функций, хронический гастрит, хроническое воспаление мочеиспускательного канала и т.д.

Для профилактики и лечения вышеперечисленных болезней необходимо периодически обращаться к услугам профессиональных массажистов. Однако это удовольствие не из дешевых, и к тому же не всегда хватает времени на заботу о своем здоровье, тем более в то время, когда мы молоды и нас ничего не беспокоит. Для таких или для многих из нас совсем недавно специалисты фирмы «Медикал Технолоджи Продактс, Ник», США, разработали и внедрили в производство массажный аппарат. Вот что говорит об этом аппарате профессиональный массажист со стажем Кожемякин А.А.

– Александр Анатольевич, что представляет собой этот аппарат?

– Полное название: аппарат массажный (электровибромассажер) – магнитный вибромассажер ОР-185. Он состоит из пояса (для крепления на участках тела), рукоятки (для массажа различных участков тела), магнитов и многочисленных микрошипов. Работает от двух батареек 1,5 В. В самом аппарате предусмотрено гнездо для сетевого питания. Имеется два режима работы для легкого и интенсивного массажа. Микрошипы воздействуют на биологически активные точки на теле человека, увеличивают кровообращение, насыщают клетки кислородом, что помогает противостоять различным болезням и избыточному весу. Четыре встроенных магнита создают слабое магнитное поле, которое оказывает благоприятное и омолаживающее воздействие на общее состояние организма.

– Александр Анатольевич, а что, он может заменить руки массажиста?

– Конечно, живые руки массажиста нельзя заменить, но аппарат массажный в первую очередь можно использовать в любом месте, в любое время всей семьей, что, например, невозможно во время дальних поездок и командировок, при скользящем графике работы, пожилым людям дома и во время поездок на дачу. Еще раз подчеркну: аппарат работает автономно, то есть где бы Вы ни находились, аппарат массажный всегда у Вас под рукой.

– Александр Анатольевич, а Вы им пользовались?

– Да. Мое знакомство с аппаратом массажным состоялось по рекомендации моего друга и коллеги. Дело в том, что у меня радикулит, и я регулярно делаю массаж. Вот однажды в день моего рождения друг подарил мне этот аппарат, и с тех пор я постоянно и с большим удовольствием им пользуюсь и рекомендую своим клиентам.

В заключение приведем лишь некоторые отзывы наших покупателей.

Спиридонова Р.Ф., г. Смоленск, 64 года.

Много лет болею, часто лечусь, но врачи ссылались на то, что уже старая, ничего не сделаешь. Болело все: голова, поясница, немели руки, вся спина, даже временами не могла ходить. Вся жизнь надоела. Записалась на сеанс массажа, но ни времени, ни средств на все не хватает. По совету приобрела магнитный вибромассажер. Уже после первой недели применения аппарата почувствовала, что все развязывается. По истечении месяца все развязалось, что не давало мне такого движения. Теперь применяю аппарат в целях профилактики. Рекомендую всем больным.

Румянцев О.Н., Ростовская область, 48 лет.

Я начал использовать аппарат, когда мое здоровье было в плачевном состоянии. Быстро уставал, мышцы были слабые и дряблые, болело сердце и ноги, а позвоночник надорван на раскорчевке деревьев на даче. Теперь же я радуюсь жизни. Давно я так хорошо себя не чувствовал.

Митрофанов Г.А., Красноярский край, 61 год.

Я водитель с 27-летним стажем. Остеохондроз, радикулит, простатит, геморрой это весь список профессиональных заболеваний. Лекарства замучили. Не верил ни во что, пока не купил магнитный вибромассажер. Вот уже месяц как пользуюсь. Чувствую себя намного лучше. Благодаря батарейкам пользуюсь аппаратом на работе, на даче, на рыбалке, дома в любое удобное время.

Мария Т., 29 лет, домохозяйка.

У меня избыточный вес. Страдаю уже несколько лет. Диеты, гербалайф снижали вес, но ненадолго. Месяц назад на день рождения мамы я подарила ей магнитный вибромассажер. Ей прописали делать массаж раз в полгода. В инструкции прочитала, что можно сбросить, пользуясь им, лишние килограммы. Теперь я с ним не расстаюсь. Вес снижается, хотя есть не стала меньше.

Пользуйтесь магнитным вибромассажером ОР-185 при отсутствии противопоказаний к любому виду массажа.

Купить вибромассажер ОР-185 можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправьте ее по адресу: **302043, г. Орел-43, а/я 23 (ЛЧ) отдел «Медицинские приборы».** Оплата при получении. **Стоимость вибромассажера ОР-185 – 1498 руб. + 5 % почтовые расходы.** Оплата при получении. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог наших товаров.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок:
8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: med@ortes.ru.
Сайт: www.med.ortes.ru.

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, мы рекомендуем приобретать аппарат у нас. Остерегайтесь дешевой или дорогой некачественной продукции.

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ аппарат у НАС.

Регистрационное удостоверение: МЗМПР № 96/668 от 16 сентября 1996г.

ТРЕНИРОВКА МЕЖДУ ДЕЛОМ

Очень часто мы слышим рассуждения о том, что наше здоровье – в наших руках. И ведь это действительно так! В молодости мы на многие вещи смотрим легкомысленно. А с годами отношение к собственному здоровью меняется: хочется как можно дольше оставаться «на плаву», быть дееспособным. Но для этого уже надо потрудиться, организм-то уже поизносился!

Специально с читателями «Лечебных писем» хочу поделиться небольшим секретом своего выздоровления – это четыре нехитрых упражнения, которые помогли мне справиться с постоянными болями в ногах. Если регулярно выполнять эти упражнения, то можно избавиться от зябкости ног, укрепить голеностопные суставы. И, что очень важно, упражнения благотворно сказываются на крово- и лимфообращении сосудов ног. Это особенно полезно для пожилых людей!

1) Сидя на стуле, стопу правой ноги поставьте на стопу левой. Несколько раз максимально приподнимите стопу левой ноги с преодолением сопротивления стопы правой ноги. Темп медленный. Затем смените положение стоп.
2) Стоя, держась за опору. Встаньте сначала на носки, а потом на пятки.
3) Стоя, держась за опору. Ноги поставьте скрестно (правую ногу поставить рядом с левой таким образом, чтобы ***внешние*** *стороны стоп ног соприкасались). Перенесите тяжесть тела вправо с опорой на внутреннюю сторону левой ноги и внешнюю сторону правой. Затем повторить упражнение, наклонив ноги влево.*
Упражнения 1, 2, 3 надо выполнять до появления усталости в мышцах.
4) Сидя на стуле, положите голень правой ноги на левое бедро. Слегка поколачивая, например, деревянным молоточком, по босой подошве ноги, делайте массаж всей стопы от пяточной области до пальчиков (3–5 минут). То же, сменив положение ног.

Адрес: Любкину Н.В., 160001, г. Вологда, а/я 69

ГИМНАСТИКА ОТ БЛИЗОРУКОСТИ

Развитие близорукости у моего мужа началось после пятидесяти лет. Врач сказал ему, что начались возрастные изменения в организме. Но чтобы это заболевание не развивалось дальше слишком активно, посоветовал принимать витамины для укрепления сосудов глаз и делать специальную гимнастику. Мы сначала думали, что упражнения эти должны быть специально для глаз, то есть для укрепления мышц каждого глаза. А оказалось – это комплекс движений для всего тела.

Лечащий врач рассказал нам о том, что весь комплекс профилактической гимнастики был разработан офтальмологом Колпаковым С. П. специально для пожилых людей.

Он объяснил нам, что в организме все системы и функции взаимосвязаны. И поэтому был продуман комплекс упражнений, который улучшал деятельность сердечно-сосудистой системы человека и благотворно влиял на кровоснабжение глаз.

Упражнения этой гимнастики довольно-таки простые, и стали ежедневно мы с мужем их выполнять. Сначала было непросто, потому что очень ощутимой была нагрузка. Но самым забавным было то, что мы каждое утро все-таки, как заведенные часы, проделывал эти упражнения. Очки пока менять не приходится – значит, результат есть! Поэтому и другим советуем: попробуйте. Может быть, это – и ваша «чудодейственная» таблетка! Основная сложность – делать гимнастику регулярно: не забывать, не пропускать.

В тех упражнениях, где нет указания количества выполнения, вы сами должны определить для себя нагрузку. Между упражнениями можно устраивать небольшие перерывы, спокойно и глубоко дышать.

Удачи вам!

1) И.п. – ноги вместе, носки врозь, руки опущены вниз. На счет 1–2 подняться на носки, руки поднять вверх и потянуться. На счет 3–4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
2) И.п. – стоя у стола, опираться кистями рук на стол. Правая нога на носке, левая – на полной ступне. На счет 1–2 сменить положение ног. Выполнять 1–2 минуты.
3) И.п. – стоя, руки вытянуты вперед на уровне плеч. На счет 1–2 сжать и разжать пальцы. Сделать 10 раз. После чего перед грудью согнуть руки в локтях и повторить сжатие-разжатие пальцев 10 раз.
4) И.п. – основная стойка, голова опущена, подбородок прижат к груди. На счет 1–2 повернуть голову к левому плечу, не отрывая подбородка от груди. На счет 3–4 вернуться в и.п. Повторить 5–10 раз в каждую сторону.
5) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1–4 вращать руки в плечевом суставе. На счет 5–8 – назад. Повторить раз10–15.
6) И.п. – основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. На счет 1 наклонить голову влево, на счет 2 – вернуться в и.п. То же вправо. Повторить по 5–10 раз в каждую сторону.
7) И.п. – лежа на коврике, руки разведены в стороны ладонями вверх. На счет 1 поднять руки перед грудью, на счет 2 – опустить на грудь, на счет 3 – поднять руки перед грудью, на счет 4 – вернуться в и.п.
8) И.п. – сидя на стуле, руки свободно свисают вниз. На счет 1 согнуть руки в локтях, кистями рук коснуться плеч. На счет 2 вернуться в и.п.
9) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны. Поочередно доставать носок ноги, противоположной руке («мельница»).
10) Смотреть на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следить за пальцем, не поворачивая головы. Вернуться в и.п. Повторить с левой рукой.
11) Смотреть на кончик пальца на расстоянии 30 см. Затем перевести взгляд вдаль. Повторить 5 раз.

После упражнений полезно закрыть глаза и постараться максимально расслабить веки. Чтобы это было легче сделать, разотрите ладонь о ладонь до появления тепла и подушечками пальцев прикоснитесь к закрытым векам. Задержитесь в этом положении на 20-30 секунд.

Гордеева А.Ф., г. Астрахань

ШАПКА-НЕВИДИМКА

Зимой я подвернула ногу, когда поскользнулась на льду. Получилось сильное растяжение. С этой ногой мучалась долго, пришлось даже в гипсе походить. Теперь хожу осторожненько – очень боюсь упасть.

А тут такой случай вышел. Возвращаюсь вечером домой около 22 часов. От метро у нас в районе идет дорожка к домам. Выпал снег, пушистый такой. Дворники его разгребли по сторонам дорожки, все чистенько и аккуратно. Красота, дорожка посыпана песком, идти легко. Длина этой дорожки метров 200. Иду, радуюсь. Вижу, в конце дорожки какая-то суета, люди копошатся в снегу, а кто-то хохочет. Подхожу ближе и вижу следующее. На дорожке стоят молодые люди, человек 7-8, и всех прохожих толкают в сугроб на краю дорожки. После того как упавший человек встанет, его еще несколько раз толкнут, а потом уж отпускают. Короче, веселится молодежь таким образом.

Ничего нет страшнее стаи подростков. Сила у них уже появилась, а ума еще не прибыло. Обойти эту молодежь было невозможно – всего одна дорожка, а сугробы вокруг глубокие. Стоять и ждать тоже плохо – холодно. И тут я вспомнила, что знакомая мне советовала в подобных случаях читать одну молитву, она еще «шапкой-невидимкой» называется. Я ее со страху вспомнила и начала про себя молиться. Молюсь и иду. И представляете, я прошла сквозь строй этих подростков совершенно спокойно. Меня даже пальцем никто не тронул, как будто никто не видел. Помогла одной пожилой женщине встать, отряхнула ее от снега. Было похоже, что они меня просто не заметили. Я для них не существовала. Это было удивительно. В молитве такие слова:

«Всуе ты трудишься во мне падший Архистратиг. Я раба Господа нашего, Иисуса Христа. Ты, превознесенная гордыня, напрасно унижаешь себя, так усиленно борясь со мной слабой. Именем Господа нашего Иисуса Христа, Сына Божьего, отойди от меня Сатана. Аминь. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Иисус Христос посреди нас. Аминь».

Раньше я думала, что это заговор или народная молитва, а тут недавно узнала, что ее дал людям Иоанн Кронштадтский как раз для защиты от бесов. Я теперь всегда ее читаю, когда вечером возвращаюсь домой, и со мной ничего не случается. Эту же молитву начитываю и за своих детей, только произношу их имена. Я заставила и детей выучить эту молитву наизусть – кто знает, когда она может им пригодиться?



Мне кажется, что эту молитву должны знать все люди, особенно дети, в наше непростое время. Этой молитвы я не видела в молитвослове. Может, она кому-нибудь поможет.

Всем желаю здоровья и чтобы злые силы перестали вас замечать.

Абросимова Элла Владимировна, г. Москва

БЕССОННИЦУ ПОБЕДИЛА МОЛИТВА

Перед тем как снести наш дом (хрущевскую пятиэтажку), нам всем предоставили новые квартиры. Мы очень радовались. У многих площадь увеличилась, а кто-то радовался, что в новом доме будут новые коммуникации, и трубы не будут засоряться, что в домах будет тепло, есть лифт и не надо будет ходить пешком. Да и планировка квартир в новом доме лучше, чем в хрущевских домах. Нас всех, конечно, переселили не в один дом, но многие попали жить вместе. За сорок лет совместного житья мы все перезнакомились и многие передружились. Даже разъезжались довольно дружно, помогая друг другу. Были большие хлопоты по устройству на новом месте. Уставали, но не роптали.

Прошло время, и я вдруг поняла, что в новом доме сплю как-то не так. Я стала просыпаться по ночам, а уснуть снова не могу. Зато под утро сон буквально валит с ног. Из-за этого у меня возникли проблемы на работе, а уж это никуда не годится.

Дошло до того, что мне стало страшно ложиться спать. Я уже с вечера начинала думать, что снова проснусь и не смогу уснуть, что опять не высплюсь, и все такое прочее. В выходные или праздники была такая же картина – я спала так же плохо.

С одной стороны, наши жилищные условия значительно улучшились, а с другой – мне просто не стало житья. Моя радость по поводу переезда совершенно пропала. Я уж и про геопатогенные зоны думала, и спать ложилась ногами в другую сторону, и кровать переставляла – все без толку, не сплю и все тут.

Постепенно стало барахлить сердце, повышаться давление, а про нервы я уже и не говорю, и так понятно. Таблетки только оглушают, а отдыха не дают, да и после них голова вообще отказывается работать. Спасибо соседке по старому дому. Она когда увидела меня, разволновалась и стала расспрашивать о том, что же у меня случилось. Когда она узнала, что все в моей жизни по-старому, просто бессонница замучила, успокоилась и дала мне молитву святому преподобному Иринарху, затворнику Ростовскому. Велела читать ее каждый вечер перед сном. Вот эта молитва:

«О, преподобне отче Иринарше! Тебе предстояще, молим тя усердно ходатаем нашим присно быти и заступником. Испроси убо нам от Христа Бога мир, тишину, благоденствие, здравие и спасение, и от всех врагов видимых и невидимых ограждение, покрый же нас ходатайством твоим от нахождения всяких бед и скорбей, паче же от искушений врага темнаго, да вси с тобою прославляем Всесвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Я эту молитву первый раз прочитала раз восемь, и у меня стали закрываться глаза. Дальше я просто не могла читать. Ночью я проснулась и снова прочитала ее раз восемь и сразу же заснула снова. Через неделю я стала спать как прежде. Если чувствую, что сон разлаживается, то снова читаю ее.

Всем тем, кто мучается бессонницей, советую попробовать почитать эту молитву. Может быть, и вам она поможет.

Адрес: Хорьковой Н. Н., 432072, г. Ульяновск, пр. Туполева, 15-37

АДЕНОМА:

как за несколько минут избежать операции

Несколько лет назад диагноз «аденома» был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли, инфекции, нарушения потенции. И в довершение этого списка – операция.

Никто из нас не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере – от аденомы и простатита страдают более 80 % мужчин после сорока. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать: аденома – уже не путевка на операционный стол!

Для того, чтобы избежать операции, да и всех остальных неприятностей, связанных с аденомой и простатитом, теперь достаточно нескольких минут. Минут, потраченных на приобретение препарата **«Ликолам»**.

«Ликолам» – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу **«Ликолама»** составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает неоценимой способностью накапливаться в простате. Достижение нужной концентрации ликопина приводит к обратному развитию уже существующей опухоли. Немаловажно, что ликопин предотвращает перерождение пораженных аденомой клеток в раковые. До сих пор таким эффектом не обладал ни один из препаратов!

ИКОЛАМ

LIKOLAM

ИСТОЧНИК ЛИКОПИНА

№ 60

Кроме ликопина в **«Ликолам»** входят медные производные хлорофилла – мощное противовоспалительное средство, в кратчайшие сроки побеждающее простатит.

Если Вы стали жертвой аденомы или простатита – потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом **«Ликолам»**. Только **«Ликолам»** даст Вам пожизненную гарантию от операции и вернет драгоценное мужское здоровье!

Заказать **«Ликолам»** (2 упаковки = 680руб.) наложенным платежом Вы може по адресу: 191025, Санкт-Петербург, а/я 148, «Альга Медика-ЛП», или по телефону (812) 325-32-77

Телефоны для справок:

Санкт-Петербург: (812) 324-44-00, 326-23-00, 003

Ростов-на-Дону: (863) 227-11-11

Самара: (8462) 96-00-60, 705-404

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05

Кошки умеют жить! А люди умеют читать. – ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ЭКОНОМЬТЕ СВОЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ –

ПРИОБРЕТАЙТЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ!

✉ *«Я заказала полный сборник полезных изданий для дома. Мне он так понравился, что я прошу у вас выслать мне 3 (три) сборника для моей дочери, снохи и сестры».* Башкирцева Г.В., Ханты-Мансийский АО.

✉ *«Заказываю у вас не в первый раз. В ваших изданиях нахожу все то, что давно искала. Все советы написаны ясно и просто. Большое спасибо вашему издательству за то, что выпускаете такие издания. Я думаю, они должны быть в каждом доме. Это настоящие помощники нам».* Илюшева Ю.А., Калужская обл.

Я ЗАКАЗЫВАЮ (отметьте «галочкой» и укажите сумму): 160

☐ *Все сборники за 160 рублей +* ***БОНУС «Сто советов мудрецов».***

☐ *4 сборника на сумму _____ рублей.*

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7

☐ ***СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ*** *Выбранные мною издания на сумму _____ рублей (не менее 105 рублей): подчеркните нужные вам издания в каталоге изданий и вышлите нам вместе с этим бланком.*

КАТАЛОГ ИЗДАНИЙ «Глаголь+»:

1 Набор № 1. "ЗДОРОВЬЕ"

Цена набора всего лишь 40 рублей.

Тринадцать рецептов от бессонницы (5). Лечебный массаж (5). Магнитные бури – **пустяк** (5). Русский травник (5). Лучшие средства лечения алкоголизма (6). Укрепление иммунитета без лекарств (11). Жизнь без простуд (5). Уникальный опыт русских лекарей и тибетских долгожителей (10). Сам себе аптекарь (6). Живем без головной боли (5). Здоровая кожа (7). Крепкие зубы (7). Семь тибетских ванн – **уникальное лечение** (5).

2 Набор № 2. "САД И ОГОРОД"

Цена набора всего лишь 25 рублей.

Секреты огородника: кислотность почвы и урожай (6). Урожай: наука впрок. 8-9 кг овощей с 1 кв. м (5). Высокая урожайность внебольшом саду (5). Выращиваем семена сами (7). Растительные препараты для борьбы с вредителями и болезнями (5). Все о помидорах (8). Как бороться с сорняками (6). Рассада без особых хлопот (5). Парники на биообогреве (5).

3 Набор № 3. "СЕКРЕТЫ УСПЕХА"

Цена набора всего лишь 35 рублей.

Секреты получения отличных оценок (5). Быстрое чтение. Стиль обучения. Хорошая память (6). Экономьте свои деньги (11). Как пить не пьянея (6). Мальчик или девочка по вашему желанию (8). Удача всегда с вами. Суперприемы (5). Защита от сглаза и порчи, толкование снов, привороты...(15). Как управлять мужчинами (7). Гадание по книге перемен (5).

4 Набор № 4. "КУЛИНАРИЯ"

Цена набора всего лишь 20 рублей.

В зиму – с витаминами (6). Сохраним продукты (5). Новейшие кулинарные рецепты (6). Под каким соусом подать (5). Домашний консервный цех (5). Редкие кулинарные технологии (11).

5 Набор № 5. "ПСИХОЛОГИЯ"

Цена набора всего лишь 30 рублей.

Лекарство от застенчивости (5). Советы деда Потапа мужчинам. Как угодить женщине (6). Властелин эмоций (5). Суперпсихолог (5). Тайное искусство женщин (5). Воспитывать детей легко и просто (6). Дон Жуан: все для мужчин (10). Ваши нервы – в ваших руках (11). Эротическое манипулирование или как влюбить в себя (6). Знакомство, симпатия, доверие (7).

6 Набор № 6. "КРАСОТА"

Цена набора всего лишь 40 рублей.

Блистательные волосы (6). Безупречная грудь (5). Как всегда хорошо выглядеть (6). Плоский живот через 2 месяца – это реально (6). Как добиться стройности бедер (10). Уникальный омолаживающий массаж лица (6). Три способа победить все изъяны фигуры. Простой комплекс мини-упражнений (8). Ловите комплименты! (5). Стройная фигура – это просто (8). Секрет молодости (6). Забытые рецепты красоты (5). Чудодей-ственная диета красоты (6). Десять способов удержать вес (6).

7 Набор № 7. "ДОМОВОДСТВО"

Цена набора всего лишь 30 рублей.

Домашняя химчистка (10). Строим баню. Уникальная парилка (5). Как выбирать качественные товары (11). Домашний инкубатор. Чертежи и описание сборки (5). Долгая жизнь красивым вещам (7). Устройство для копчения (8). Избавление от мух, тараканов и др. (5). Защита строений от грунтовых вод и паводков (6). Мини-погреб на ...балконе (6).

☑ В скобках указаны цены отдельных изданий!

☑Высылайте заказы на адрес (укажите подробно почтовый адрес, индекс и Ф.И.О.): **440000,г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь+».**

Не знаю, согласятся ли со мной другие женщины, но мне кажется, что воспалением придатков страдают очень многие из представительниц женского пола. Причин тому много, я вот, например, заболела, как мне кажется, от простуд. Одевалась не очень хорошо, не берегла поясницу, живот, вот и прихватило. А потом еще болезнь запустила, вовремя не лечилась, да и вылечилась не до конца.

Антибиотики пила, о чем теперь немного жалею, так как здоровья это мне не прибавило, а болезнь до конца почему-то не вылечила. Теперь травки пью, но тоже бессистемно (то ромашки попью, то зверобоя), думаю, что еще можно попробовать для лечения. А то мое воспаление иногда дает о себе знать – как простыну, сразу же живот будто «тянет». Подскажите мне средства, чтобы снова антибиотиками лечиться не пришлось.

Лагина Елена, г. Санкт-Петербург

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ БОЛЕЗНЬ

Уважаемая Елена, при аднексите, или, по-народному, при воспалении придатков, боли во время простуды или переохлаждения чаще являются лишь показателем болезни, а причины хронического аднексита лежат, скорее всего, в недолеченных скрытых инфекциях. Бывает и так, что виновником аднексита становится любая другая инфекция, долгое время присутствующая в организме, как, например, при хроническом тонзиллите.

Воспалительный процесс обычно захватывает и маточные трубы, и яичники, хотя изредка можно встретить изолированное воспаление яичников, называемое оофоритом. Хроническая стадия болезни может характеризоваться не только болями после физического напряжения, при простудах и т. д., но и гнойными белями. В острой же стадии аднексит вызывает повышение температуры, резкую боль, отечность яичников и увеличение их размера, иногда присутствует рвота. После того как обострение спадает, боли обычно ослабевают и беспокоят только в вышеперечисленных случаях.

БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ

Все же, кроме лечения болезней мочеполовой сферы, к профилактическим мерам аднексита можно отнести и предохранение ног и живота женщины от переохлаждения. Особенно важно беречь себя во время менструации – лучше одеваться потеплее и не перегружать себя однообразной физической работой, также, впрочем, как и долгим стоянием или сидением на одном месте.

Если промокли ноги, даже если вы не сильно замерзли, придя домой, надо сразу же растереть их небольшим количеством водки или принять пятнадцатиминутную горячую ножную ванну, в которую рекомендуется добавить горсть морской соли или горчицы. После ванночки нужно выпить теплого чая с травами, стимулирующими потение, и улечься в постель.

ЛЕЧЕНИЕ АДНЕКСИТА

При лечении аднексита врачами назначаются антибиотики, и если вы решили их использовать для лечения, то курс должен быть полным (при этом неплохо позаботиться о сохранении полезной микрофлоры в кишечнике и начать пить бифидопрепараты). В острой стадии болезни необходим постельный режим, холод на живот (не долго), болеутоляющие и общеукрепляющие средства (нужно всеми способами повышать иммунитет). Иногда могут быть полезны физиотерапевтические процедуры.

Цель лечения при аднексите – оказать болеутоляющее, противовоспалительное и рассасывающее действие. Кроме фитотерапии, для лечения можно использовать тампоны с раствором мумие (3 г мумие на 100 мл кипяченой воды). Тампоны вводятся на ночь в течение 10 дней, а еще через 5 дней курс повторяют. Рекомендуются также ежедневные сидячие ванны с постепенным повышением температуры воды от 36 до 40 градусов – по 10-15 минут ежедневно. Очень хорошо помогает глинолечение. В острой стадии глину используют в виде аппликаций – «глиняных трусов» (назначаются не раньше, чем через 5 дней после начала болезни), а в хронической – в виде глиняных тампонов, которые сочетают с аппликациями. Тампоны из глины вводятся на 30 минут, после чего удаляются обильным спринцеванием.

В острой стадии болезни важно обращать внимание на диету – нужно исключить острые блюда и спиртное, а акцент сделать на овощи, фрукты и молочнокислые продукты.

ФИТОТЕРАПИЯ

При хроническом воспалении придатков поздним летом, осенью и зимой (до самого марта) проводить курс лечения картофельным соком. Пить его натощак по 0,3 стакана, перемешав сок перед применением, чтобы крахмал поднялся со дна.

Пригоршню травы яснотки белой залить 1–2 литрами воды, прокипятить 10 минут, процедить и охладить. Развести полученное количество ведром кипяченой воды и сделать сидячую ванночку температуры тела. 1 чайную ложку той же яснотки залить 150 мл кипятка, укутать на 15 минут, процедить, вылить в термос и добавить 0,5 чайной ложки меда. Пить по 50 мл 3–4 раза в день между приемами пищи.

Смешать в равных частях траву донника и цветки мать-и-мачехи. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Пить по 3–4 столовые ложки 5 раз в день в течение 2–3 недель. При этом нужно воздерживаться от половой жизни.

1 чайную ложку сухих цветков маргаритки или 1 столовую ложку свежих цветов залить 1 стаканом кипятка, настоять 3–4 часа и пить по 50–70 мл во второй половине дня 2–3 раза. Ежедневно готовить свежую порцию.

Отвечает Инна Листок, специалист по естественным методам оздоровления, психолог

СЕКРЕТ СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*«Чудеса не противоречат природе.
Они противоречат лишь тому, что мы знаем о природе.»*
Святой Августин

НАМ ПИШУТ:

*Арома-мама-терапия
Ведет меня в глубокий лес.
Чтоб написать стихи такие,
Я на сибирский кедр залез.*

*Что нужно мне от кедра? –
Шишки.
Я стал срывать их по одной,
Чтоб подтвердить
в «Лечебных письмах»
Рецепт здоровья «Золотой».*

*Болела гриппом у нас Маша.
Нёдуг замучил, прям беда,
Но стала пить от кедра масло,
И стала Маша хоть куда.*

*Дед Тимофей страдал ногами
И ждал предсмертного суда,
Но стал по ложечке пить масло
И отошла его беда.*

*Болел животик у Антошки.
Мать – по врачам, туда-сюда.
Они – попейте «Здравпродукта»,
И боль покинула мальца.*

*Спасибо, кедр, ты даришь силы.
Здоровый дух наполнил грудь.
Могучий, рослый и красивый –
Здоровье можешь нам вернуть.*

Мой адрес: 125476, Москва, ул. В. Петушкова, 11, кв. 113 Калиничев В. В.

Здравствуйте, уважаемые работники «Здравпродукта».Прошу выслать флакон кедрового масла – 200 мл. Я уже употребляю «Здравпродукт»; вы знаете, я – гипертоник, но куда-то все девалось. Давление в норме, кишечник работает отлично, раньше не могла по три дня сходить. А сейчас хочу попоить мужа. Он парализован 3 месяца, лежит в постели.

Мой адрес: 164200, Архангельская область, г. Няндома, ул. Советская, д. 15, кв. 2 Доманова Валентина Васильевна.

Добрый день!

С уважением к вам, ваша подписчица. Я очень благодарна вам, что вы выслали мне и моей сестре кедровое масло «Здравпродукт». Теперь, после результатов, много желающих выпить его. Пожалуйста, вышлите мне 20 бутылок по 100 мл маме, двоюродной сестре и мне.

Заранее благодарна.

357910, Ставропольский край, Советский р-н, г. Зеленокумск, ул. Урицкого, 9, Сайханова Б. Ю.

Добрый день, уважаемый «Здравпродукт».

Пишу вам из города Нальчика. Мне 50 лет. У меня много разных болячек. Просто напишу, как на базаре в Нальчике я купила у одной женщины 1 флакон кедрового масла «Здравпродукт». Естественно, никакого чека я прислать не могу, так как купила с рук. Видно, у реализатора. И, естественно, на подарки не рассчитываю, хотя хочется их получить. Так вот, пришла домой и начала принимать по 1 чайной ложке утром и вечером. На четвертый день со мной случился приступ. Под правым ребром все вздулось, дышать не могу, повернуться не могу. Меня сковало. Я быстро выпила 2 таблетки «Ношпы». Это все продолжалось 30 минут. Затем все опустилось вниз. У меня вышли холестериновые пробки, слизь, мелкие, очень мелкие камушки. Мне стало легко. Живот исчез, и я будто бы снова родилась. Так мне было хорошо. У меня почистились желчные протоки, печень, стало так легко. Сегодня купила газету «Лечебные письма» и прочла статью «Секрет сибирского здоровья». Так я удивилась и обрадовалась, что написано о вас. Попрошу выслать мне 4 флакона по 100 граммов.

С уважением к вам Лихова Таисия Егоровна. 360016, КБР, г. Нальчик, Тырныаузский проезд, 10, кв. 22.

Здравствуйте, уважаемые сотрудники «Здравпродукта».

Пишет вам Курнашева Нина Дмитриевна. Мне 67 лет. Спасибо вам за посылочку кедрового масла. Вот еще прошу 2 флакончика. Принимаю утром натощак. Страдаю сахарным диабетом 21 год. Еще целый букет болезней. Сейчас от гипертонии таблетки уже перестала принимать. Давление в основном нормализовалось. Вышлите, пожалуйста, 2 бутылочки по 200 мл.

Мой адрес: 150035, г. Ярославль, ул. Суздальская, 63, кв. 2. Курнашевой Н. Д.

Уважаемые работники «Здравпродукта». Я – 1927 года рождения. Ветеран труда. Много болезней накопилось за долгие годы жизни. Очень поверила в лечебные свойства «Здравпродукта». Всех поздравляю с великим праздником Днем Победы. Всем желаю доброго здоровья, успехов в вашем очень благородном труде. Счастья и любви!

Мой адрес: 454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 30, кв. 142. Хармац Валентина Егоровна.

Здравствуйте, уважаемые работники «Здравпродукт». Обращаюсь к вам вторично. Пришлите мне, пожалуйста, еще 2 бутылочки по 200 мл вашего кедрового масла холодного отжима. Первую бандероль я получила, за что большое спасибо. Допиваю уже 2-ю бутылочку. Мне 71 год. У меня много болезней: инсульт, инфаркт, гипертоническая болезнь, сахарный диабет. Остальные не буду перечислять – их у меня много. Поэтому хочу еще заказать масло кедровое. Я инвалид 2-ой группы, одинокая пенсионерка. Ваше масло кедровое «Здравпродукт» мне очень помогает.

Адрес: 620135, г. Екатеринбург, ул. Старых большевиков, д. 73, кв. 197. Бекетовой Галине Степановне.

Здравствуйте. Вот снова пришлось написать вам. Но сначала хочу сказать огромное вам спасибо за кедровое масло, которое я выписывала у вас для отца. У него был туберкулез легких. Теперь, благодаря вам, он здоров. Врачи сами даже удивляются, как за пару месяцев у него все прошло, как будто он ничем не болел. Но, как говорится, одна беда в дом не приходит. Теперь та же болезнь появилась у моего мужа. Мне ничего не оставалось, как опять обратиться к «Здравпродукту». Вышлите мне, пожалуйста, как и в первый раз...

Заранее благодарю, мой адрес:

658270, Алтайский край, Угловский р-н, с. Угловское, ул. Молодежная, 19/2, Мазалова Наталья Викторовна.

Мы бесконечно благодарны всем, кто пишет нам, за огромное количество теплых и искренних писем, полных историй, радостных и печальных как сама жизнь! Мы очень дорожим ими, они помогают нам лучше узнать тех, для кого мы работаем, и дают силы работать лучше. Несомненно, каждое ваше письмо достойно быть опубликованным, но, к сожалению, у нас есть возможность предложить вашему вниманию только небольшую их часть. Пишите нам! Каждое ваше письмо очень важно и ценно для нас!

С уважением, «Здравпродукт»

Очень много поступают звонков о покупке непищевого масла для наружного применения, косметического и т. д. Приобрести оригинальное кедровое масло «Здравпродукт» можно по почте наложенным платежом, прислав нам заявку по адресу: **127410, Москва, а/я 12 «Здравпродукт»**, заказать по телефонам: **(095) 749-8020, 749-8030** или купить в аптеках Москвы:

ЦАО:Аптека №35 «На Солянке», ул. Солянка, 1/2, стр. 2, т. 923-8334 (м. Китай-город),
Аптека «Вестфарма», ул. Тихвинская, 17, корп. 1, т. 978-2911 (м. Савеловская, Менделеевская).
ВАО:Аптека «Аквариус», Измайловский пр., 7, корп. 2, т. 166-9581 (м. Измайловская, Перово).
ЮВАО:Аптека №202 «Плющево», ул. Михайлова, 33, корп. 1, т. 171-5443 (м. Рязанский проспект).
ЮАО:Аптека «Варшавская», Чонгарский б-р, 5, корп. 1, т. 119-6860 (м. Варшавская).
ЮЗАО:Аптека Леонтьевой Т. А., ул. Кржижановского, 20/30, корп. 1, т. 124-5010 (м. Профсоюзная).
ЗАО:Аптека «У панорамы», ул. 1812 года, 10, корп. 1, т. 148-4259 (м. Кутузовская).
САО:Аптека № 56, ул. Адмирала Макарова, 17, корп. 1, т. 150-5608 (м. Водный стадион, Войковская).
СВАО:Аптека №368 «Добродея», ул. Мусоргского, 9, т. 403-3155 (м. Отрадное).

Обращаем Ваше внимание: цены на кедровый орех (сырье для производства масла) уже выросли в три раза. В связи с этим с 10 мая 2005 года цена одного флакона кедрового масла 100 мл – 186 руб.; 200 мл – 342 руб. плюс почтовая рассылка – примерно 10%.

Каждому, кто закажет кедровое масло – приятный подарок.

Внимание! КОНКУРС: на лучшее письмо о действии кедрового масла «Здравпродукт»

1-я премия: 5 бутылок кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).
2-я премия: 4 бутылки кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).
3-я премия: 2 бутылки кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).
Каждому победителю подарок – великолепная книга «Лечебное очищение» (к письму прилагать чек и указывать место покупки).

МЕД С ПЕРЦЕМ – МОЕ ЛЕКАРСТВО

Уже много лет пользуюсь «быстрым рецептом» по совету своей мамы, которая тоже пользовалась этой смесью. Дело в том, что это лекарство для меня незаменимо в двух случаях: во-первых, от простуды, которая мгновенно отступает; во-вторых – от женских недомоганий во время климакса. Дело в том, что черный перец заметно повышает жизненную энергию, потому что содержит фитоэстрогены, которых так не хватает в организме зрелых женщин. А в народной медицине давно замечено, что регулярное употребление черного горького перца даже улучшает память. Смесь я готовлю следующим образом:

7 зернышек черного перца надо растереть в маленькой ступке как можно мельче, чтобы получилась «пудра». Этот порошок сразу же надо смешать с половиной чайной ложки меда. Лучше, если мед будет не очень густым. Его можно немного подогреть в банке, которую поставить на несколько минут в миску с горячей водой. Готовую смесь (ее получится меньше чайной ложки) надо принимать, запивая теплой водой. После этого минут 15 ничего не есть.

Для того чтобы избавиться от признаков простуды, достаточно одного-двух приемов. А вот чтобы улучшить состояние во время климакса, надо периодически принимать неделю, один раз в день. То есть, почувствовали симптомы, характерные для этого периода, – недельку попринимали. И до следующего раза; организм вам сам подскажет, когда он нуждается в «допинге». Отличное средство: всегда под руками в нужный момент и недорого.

Ирина Николаевна Соболева, г. Волгоград

СОДА ПОМОЖЕТ ОТ КАШЛЯ

Однажды ехала в поезде и получила важный жизненный урок. Нас было четыре женщины, одна немного приболела, или отходила от болезни. Днем она покашливала, а среди ночи приступ кашля поднял нас всех на ноги, никто не мог заснуть, конечно. И тогда соседка по купе спасла нас всех и, в первую очередь, нашу страдалицу. Она сходила к проводнице за горячей водой и приготовила микстуру.

В стакан горячей воды надо добавить три капли обычной йодной настойки и выпить глоточками этот раствор.

Эта женщина дала еще один рецепт, который мне тоже несколько раз помогал в экстренных случаях. Если кашель очень трудный и никак не откашливается мокрота, надо выпить натощак полстакана теплой воды, растворив в ней пол чайной ложки пищевой соды и маленькую щепотку соли. Действительно, хорошо помогает, особенно если под руками ничего другого нет.

Валентина Филимонова, г. Москва

КАЛАНХОЭ ДОЛЖЕН БЫТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

Не открою Америки, если скажу, что домашнее растение каланхоэ – прекрасное лекарственное средство. Им лечатся от разных болезней, а я вот использую его, когда нужно срочно помочь разболевшимся суставам. Как только начинают «ныть» мои больные ноги, я быстро нахожу управу.

Надо сорвать несколько листочков каланхоэ и в течение нескольких минут осторожно растирать больные суставы. На ночь можно приложить слегка помятые листочки растения к суставам, обвязав повязкой. Несколько таких процедур избавляют от боли надолго.

Но если регулярно заниматься таким массажем, то боль отступит надолго. Во всяком случае, чтобы быстро себе помочь, стоит завести это чудо-растение у себя в доме. Важно при этом ухаживать за ним, как за любимым доктором. Правда это или нет, но растения чувствуют, как человек к ним относится. Выводы делайте сами.

Николай Трофимович Устюжанин, г. Тюмень

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЯЧМЕНЕ

Ячмень на глазу, к счастью, не так уж часто омрачает мою жизнь, но одно время это случалось довольно часто. Я замучилась искать противоядие от этой неприятности. И, как всегда, помог случай: сидела как-то с этим «подарком» на глазу в поликлинике и одна из пациенток врача посоветовала мне простое народное средство. Сразу добавлю, что именно этот рецепт и избавил меня от дальнейших страданий по этому поводу.

Если вы заметили намечающийся ячмень на глазу, немедленно подойдите к своему окну и соберите влагу с чистого запотевшего стекла. Этой капелькой влаги надо протереть веко. Делать так несколько раз.

Не знаю уж, в чем тут секрет, но действует безотказно. Это я проверила.

Нина Ермилова, г. Вологда

РЕЦЕПТ МАЗИ ОТ МИОЗИТА

Кто сталкивался с такой неприятностью, как вдруг взявшаяся ниоткуда боль в мышцах, от которой деваться некуда, тот знает, что такое миозит. Однажды меня так вот с утра сковало, что речи о том, чтобы пойти на работу, просто не было. Помощь пришла по телефону: я позвонила на работу, моя сотрудница тут же продиктовала мне рецепт домашней мази, которая снимает боль.

Смешать один яичный желток, одну чайную ложку скипидара, одну столовую ложку яблочного уксуса, растереть смесь до густоты сметаны. Готовую мазь втирать в больное место, после чего тепло укутаться.

В аптеку можно не ходить, мазь быстро помогает. Вот только надо, чтобы скипидар нашелся: меня выручили соседи, как всегда.

Галина Алексеевна Соловьева, г. Новгород



УМЫВАЙТЕ

По вашим просьбам мы продолжаем наш цикл бесед со Светланой Владимировной Овчинниковой. Она находится в постоянном поиске новых путей исцеления своих пациентов. Сегодня мы попросили ее рассказать об одной из важных ступеней очищения организма – это очищение кишечника. В последнее время стал моден метод, который называется мониторным очищением кишечника. О его пользе и вреде ходит много слухов. А Светлана Владимировна успешно применяет этот метод в своей практике.

– В прошлую нашу встречу вы говорили, что очищение организма – это неотъемлемая часть вашей системы исцеления организма. Почему оно необходимо?

– Если мы очищаем свой организм, то этим задаем ему более высокий активный уровень жизни. Здоровье – это, прежде всего, чистота. Это аксиома, которая не требует доказательств. И это логично. Часто очищение является тем единственным методом лечения, после которого другие уже не нужны. И болезнь отступает, так как организм подключает свои возможности. Прежде чем начинать лечить какое-то заболевание, надо провести очищение кишечника. И здесь на помощь приходит мониторное очищение кишечника (МОК). Эта процедура сейчас применяется во многих медицинских центрах. Но, к сожалению, не всегда успешно. Все зависит от специалиста. Поэтому-то и возникают споры о том, полезно ли это.

В своей практике я убедилась, что именно с этой процедуры важно начинать курс лечения многих заболеваний. Ведь кишечник имеет проекционные зоны практически всех органов. Кишечник – ближайший сосед органов малого таза, определяющий их функции. Это особенно важно для женщин при лечении и профилактике гинекологических заболеваний.

Порой кишечник хранит очень давние «залежи» замедленного действия, являющиеся основным фактором, который поддерживает патологический процесс в нашем организме. Какими же таблетками это можно вылечить?

– Вы активно пропагандируете МОК. И оно органично входит в вашу систему исцеления. Но сейчас можно услышать, что этот метод лечения, как и клизмы, вреден. И более того, приводятся конкретные случаи, когда после курса МОК у людей развивался дисбактериоз! В чем дело?

– Вы сказали, что очищение кишечника – это часть системы восстановления здоровья. Вот и ответ на ваш вопрос. Поэтому проводить процедуры нужно только тогда, когда для этого есть показания.

Прежде всего, надо понять, что если вы здоровы (прекрасно себя чувствуете, жизнерадостны и справляетесь со всеми жизненными ситуациями), то не надо стремиться быть еще здоровее и проводить какие-либо медицинские процедуры. Этим вы резко нарушите главный закон физиологии – закон постоянства внутренней среды организма. Ваш здоровый организм захочет вернуть во что бы то ни стало свое прежнее равновесие. И на этом фоне могут ухудшиться общее состояние, появиться функциональные изменения со стороны внутренних органов.

– После очищения кишечника часто снижается вес. Именно поэтому некоторые пациенты идут на МОК с целью похудания. Оправдано ли это?

– Хочу предупредить, если вы здоровы, то не стоит проводить очищение кишечника в целях похудания. Это, может быть, на первых порах и поможет, но если после первого шага вы не сделаете следующего (а это в каждом случае определяет врач), то эффект уйдет, но могут появиться неприятности со здоровьем. Стойкое снижение веса происходит как следствие восстановления функций всего организма. И это надо понимать.

– Почему же все-таки можно услышать негативные отзывы о мониторе?

– Все неприятности, связанные с мониторным очищением организма, происходят от незнания. «Не ходите на очищение. Вам нарушат флору кишечника», – так, к сожалению, говорят врачи, которые просто не имеют об этом никакого представления. Так вот, процедура МОК способствует активному размножению полезных веществ в кишечнике, так как для них освобождаются участки слизистой оболочки. Лабораторные данные подтверждают это.

А если кишечник зашлакован, то о какой нормальной флоре вообще может идти речь и как ее можно нарушить? Другое дело, что процедура должна быть проведена правильно. Строго индивидуально подбирается лекарственный раствор (состав, температура, доза, скорость введения), количество процедур и периодичность их проведения (от 1 до 3 в неделю).

– Почему же можно услышать, что у некоторых пациентов все-таки возникает дисбактериоз после МОК?

– Возможно, дисбактериоз уже был до процедур. А мониторное очищение его проявило. Второе – дисбактериоз может возникнуть не на фоне мониторного курса, а на фоне неправильного питания во время него.

А разобраться в этом вопросе нам помогут знания по физиологии. В каждом отделе пищеварительного тракта происходит переваривание определенного вида питательных веществ.

Углеводы начинают перевариваться в ротовой полости, белки – в желудке.

НЕ ТОЛЬКО ЛИЦО

Переваривание жиров, углеводов и допереваривание белков – в двенадцатиперстной кишке. В тонкой кишке происходит всасывание питательных веществ, а в толстой кишке происходят процессы, поддерживающие брожение, т.е. пищеварение с помощью бактерий и не переваренных углеводов. Если в толстый кишечник по каким-то причинам попадут белки, не переваренные в желудке и в двенадцатиперстной кишке, то происходит гниение, которое и вызывает дисбактериоз. Теперь становится понятно, почему МОК не может вызвать дисбактериоз, а напротив, способствует его ликвидации?

– Так как же надо питаться во время курса, какой придерживаться диеты?

– Хоть это и может показаться странным, но никаких диет не надо! Питание должно быть достаточным, разнообразным и... вкусным. На достаточное количество пищи в желудке образуется нужное количество желудочного сока. И он способен переварить весь попавший в желудок белок, и тогда угрозы дисбактериоза не будет. Всем известное раздельное питание тоже способствует нарушению флоры, т.к. оно не дает всей гаммы питательных веществ организму. А значит, собственные ферментные системы работают недостаточно. Но это, видимо, тема следующего разговора.

Хочу рассказать о случае из практики, который изменил в корне мое профессиональное понимание метода. У пациентки были проблемы с кишечником и сопутствующая хроническая пневмония, по поводу которой в течение 6 лет она 2 раза в год проводила медикаментозное лечение. Во время третьей процедуры внезапно начался кашель с выделением в большом количестве застойной мокроты (вводился отвар лекарственного сбора с корнем девясила).

Поскольку толстый кишечник имеет активную капиллярную сеть, то при введении в него отвара трав произошло не только его очищение, но и быстрое всасывание в кровь нужных веществ, подействовавших на застойный очаг в легочной ткани. Вообще главный оздоровительный эффект МОК связан с восстановлением кровоснабжения в органах и тканях и очищением крови – гемосорбцией. Вот мы и подошли к самому главному пониманию лечебно-оздоровительного эффекта мониторного очищения. Происходит очищение всего организма, а не только кишечника. Очищаются основные выделительные органы: желчный пузырь, печень, легкие, кровь, кожа. Вот почему мы видим прекрасные результаты МОК при заболеваниях этих органов.

Как только мы начинаем вводить лекарственный раствор в кишечник, то сразу задаем ритм очищения всем органам одновременно (а не поэтапно). Ведь все в организме взаимосвязано.

– Чем отличается эта процедура от традиционной клизмы?

– Преимуществом данного способа лечения, отличающим его от клизмы, является то, что поступление лекарственного раствора и выведение шлаков происходит одновременно по разной системе трубок специального аппарата. Таким образом, в кишечнике в течение всего времени процедуры находится чистый лекарственный раствор, который всасывается активно через капилляры кишечника и очищает кровь. Он разносится по всем капиллярам, и очищается весь организм в целом. В отличие от клизмы, и количество вводимого раствора намного больше.

– При обычной клизме рекомендуется использовать обычную воду с добавлением в нее лимонного сока или слабых настоев трав, а при мониторной очистке кишечника чем его очищают?

– Здесь подход строго индивидуален. Кому-то весь курс вводят сорбенты или отвары лекарственных трав. Кому-то в середине курса надо подключить раствор перекиси водорода или раствор бифидумбактерий. Хорошие результаты получены от введения лактусана. Этот препарат на основе молозива грудного молока является питательной средой для нормальной флоры.

Конечно, и количество вводимого раствора другое и зависит оно от проблем человека – за 1 процедуру вводится через кишечник от 10 до 30 л раствора. Это может быть один сеанс, а может 8-10 процедур. Все зависит от конкретного пациента.

Здесь важен еще один принцип лечения: «Лекарство от яда отличается дозой». Главное – подобрать дозу очищения конкретному человеку. Тогда и не будет отрицательного результата. Это касается и проведения в домашних условиях обычных клизм.

– Человек – это целостная система. И вы говорили, что очищение кишечника запускает механизм очищения всего организма. Это проявляется на физическом и эмоциональном уровне: появляется чувство легкости, меняются вкусовые ощущения, восстанавливаются многие функции организма. А как этот процесс проявляется на более тонких уровнях?

– Очищение организма – это импульс для раскрытия резервных возможностей, после которых происходит восстановление на всех уровнях: физическом, психическом, духовном. Ощущения после курса очищения такие, словно после глубокой спячки человек выходит на свет. Возвращается утраченное ощущение природной чистоты, свежести и бодрости. Хочется двигаться, смеяться и доставлять удовольствие своему телу.

И, конечно, сняв этот тяжелый груз, решать жизненные проблемы.

Слушайте свое тело, и если оно требует «умывания», то придите к нему.

Когда человек начинает следить за своим здоровьем, то это значит, что он готов развиваться, но еще не осознает, как это сделать. «Так жить больше нельзя!» – вдруг восклицаете вы. И этим задаете себе импульс к развитию. Вы готовы к изменениям в своей жизни, но пока не понимаете, как их осуществить. Очищение организма может явиться первым шагом к такому пониманию. Ведь очищение – это изменение. Готовы ли вы измениться и принять другое качество жизни?

При этом изменения начнутся не только на уровне тела, а и вокруг вас.

Беседовала Вера Грачева

ВАС ЗАМУЧИЛИ БОЛИ В СУСТАВАХ?

Почему суставы и позвоночник, которые верой и правдой служили нам много лет, вдруг начинают болеть?

Запас прочности суставов, данный нам от природы, съедают травмы, избыточный вес, малоподвижный образ жизни или, наоборот, повышенная физическая активность, нарушенный обмен веществ, неполноценное питание, сопутствующие заболевания, неблагоприятная экологическая обстановка и так далее. В итоге позвоночник и суставы изнашиваются, а синтез хрящевых тканей нарушается.

Можно ли восстановить синтез хрящевых клеток?

Российские ученые разработали эффективное средство, которое не только снимает боль и воспаление при заболеваниях суставов и позвоночника, но и способствует устранению причин болезни. Препарат этот называется **«ОЛИГОХИТ»**.

«ОЛИГОХИТ» – натуральный препарат, он не дает никаких побочных эффектов.

Традиционно используемые нестероидные противовоспалительные, противоотечные лекарства позволяют уменьшить боль, однако не могут повлиять на восстановление хрящевых клеток.

«ОЛИГОХИТ» необходим при лечении таких заболеваний, как:

- Артрит
- Остеоартроз
- Остеопороз
- Коксартроз
- Остеохондроз
- Межпозвонковая грыжа
- Вывихи суставов

«ОЛИГОХИТ» помог десяткам тысяч больных, за что и был награжден почетной медалью имени Мечникова «За практический вклад в укрепление здоровья нации».

«ОЛИГОХИТ» удостоен высокой международной награды – медали имени Пауля Эрлиха.

«ОЛИГОХИТ» награжден дипломом 1-й степени программы «100 лучших товаров России».



Не теряйте надежду, закажите биокорректор **«ОЛИГОХИТ»** прямо сейчас по телефону **в Москве (095) 730-64-30 и в Санкт-Петербурге (812) 140-59-51.**

Мы работаем для Вас без выходных, с 9.00 до 21.00.

ДИАБЕТ – НЕ ПРИГОВОР!



«Я давно страдаю сахарным диабетом. В 58 лет для многих это самый настоящий, причем смертельный приговор. Но я решил не сдаваться, да и правильно сделал. Начал принимать отечественный препарат «ДИВИМЕТ» и сразу дышать легче стало – вернулся к своему нормальному весу, и давление в норму пришло, перестали мерзнуть ноги, зрение улучшилось! Я хоть человек недоверчивый, но ДИВИМЕТ мне действительно помог!» ***Горохин В.П., 58 лет, г. Коломна.***

Новый эффективный биокорректор «ДИВИМЕТ» разработан специально для людей, страдающих сахарным диабетом. Это комплексный препарат, в его основу входят высокоактивные природные соединения, а также незаменимые макроэлементы.

«ДИВИМЕТ» нормализует обменные процессы, достоверно снижает уровень глюкозы, холестерина, укрепляет кровеносные сосуды, ликвидируя таким образом осложнения сахарного диабета.

Проведенные клинические испытания доказывают эффективность «ДИВИМЕТА» при таких патологических заболеваниях, как:

- **осложнения сахарного диабета,**
- **атеросклероз,**
- **профилактика старческих изменений,**
- **предрасположенность к онкологическим заболеваниям.**

Не теряйте надежду, закажите биокорректор ДИВИМЕТ сегодня по телефону в Москве (095) 727-05-40 и в Санкт–Петербурге (812) 140-59-90!

Мы работаем для Вас без выходных с 9 до 21 часа.

Новая серия лечебных фитопрепаратов известного травника Доктора Ведова

Фирма **«Природная Лаборатория АЯ»** приступила к серийному производству лечебных фитопрепаратов известного травника доктора Ведова. Ранее эта уникальная рецептура была доступна только при индивидуальном лечении и профилактике. В отличие от многих других предлагаемых средств фитопрепараты доктора Ведова настаиваются на экстрактах лекарственных растений, выращенных и собранных на Байкале и Алтае. Именно там растут редкие по силе и чистоте травы, определяющие мощное лечебное воздействие препаратов. Усиливают это действие и входящие в рецептуру эфирные масла.

В лечебно-косметическую серию входят:

– БАЛЬЗАМЫ – эффективны при варикозе, остеохондрозе, простуде, артритах, артрозах, ушибах, порезах и т.д.;

– ФИТОПРЕПАРАТЫ по уходу за кожей лица и телом;

– ФИТОПРЕПАРАТЫ по уходу и укреплению волос.

Каждый фитопрепарат обладает мощным лечебным и косметическим действием.

Спрашивайте в аптеках. Консультации: (095)363-90-09.

Приглашаем к сотрудничеству консультантов.

СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЬЕТНАМСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Сумашедший темп жизни, работа на износ заставляют большинство граждан задумываться о своем здоровье тогда, когда организм дает сбой. Вопросы возникают, когда мужчина вдруг перестает быть «мужчиной», возникают боли в позвоночнике, депрессия, у женщин – ранний или осложненный климакс. Помочь справиться с этими проблемами может опыт традиционной восточной медицины. Вьетнамские целебные бальзамы **«Император Минь Манг»** и **«Морской конек»** – мощнейшие стимуляторы половой активности, умственной и физической деятельности.

Император Минь Манг, царствовавшей во Вьетнаме 20 лет (1820-1840г.г.), поражал своей неиссякаемой энергией и умением угождать женщинам. Это благодаря традиционному рецепту придворных лекарей, которые лично для него изготовили, бальзам и назвали в его честь. Бальзам представляет собой экстракт 20 видов ценнейших лекарственных растений.

Действие: *стимулирует половую, диуретическую, дыхательную функции, сердечную деятельность, укрепляет стенки кровеносных сосудов.*

Показания: *общеукрепляющее действие для повышения выносливости и увеличения физической и умственной работоспособности в стрессовых ситуациях; усиление потенции у мужчин и женщин, улучшение яркости восприятия; стимулирование сердечной деятельности, укрепление сосудов; профилактика суставного ревматизма и атеросклероза; улучшение состава крови.*

Состав: *корень ремании очищенный, кора эвкомии, корень женьшеня, плоды лиции, корень моринды, корень астрагалии, корень дягиля китайского, плоды зизифи, корень полигалии, трава эпимедии, трава цистанчеса, корень солодки уральской, семена плантаджиниса, плоды цнидии, семена зизифи, семена псоралии, плоды лимонника китайского, семена нилумбии, корень диоскореи.*

Сделать заказ Вы можете по тел.: **(812) 530-66-58** или написав заявку по адресу: **195269, Санкт-Петербург, до востребования, ЗАО «Оберон-Фарма».**

Стоимость бальзама: **«Император Минь Манг» – 360 рублей**.(Рег. удостоверение № 005717.И.704.07.2003). **«Морской конек» – 480 рублей**. (Рег. удостоверение № 005206.И.704.12.2002). + 8% почтовый перевод.

ПРОБЛЕМЫ С ШЕЕЙ

Здравствуйте, который год маюсь со своей хворобой под названием шейный спондилез. Мучают длительные боли в затылке, часто, в плечах, задней части головы, глазах и ушах. Они сохраняются и при неподвижном положении головы. Шею трудно повернуть, спать очень тяжело, так как трудно найти удобное положение. Не менее тяжело найти деньги на коммерческое лечение, а бесплатные медицинские услуги в нашей местности оставляют желать лучшего. Слышала, что есть упражнения, помогающие хотя бы на время снимать неприятные ощущения и расслабиться. Опишите, пожалуйста, какой-нибудь способ, чтобы можно было хоть изредка отвлекаться от своего недуга.

Елизавета Пархоменко, г. Белгород

Предлагаем вам упражнение из психогимнастики под названием «Свободный затылок». Оно помогает снять болевой синдром, расслабить мышцы шеи и требует совсем немного воображения.

1. Сядьте за стол, обопритесь на него локтями, предплечья и кисти рук вытянуты вверх, ладони обращены к лицу и частично перекрывают друг друга. Обопритесь лицом о ладони, которые отогнутся назад. При этом лоб должен лежать на пальцах, а глаза полностью прикрыты нижними частями ладоней, даже при открытых глазах вы не должны ничего видеть. Расслабьтесь, откройте глаза и смотрите в темноту около минуты.

2. Поднимите голову, посмотрите на стену перед вами. Отметьте определенную точку и сделайте вокруг нее глазами круг. Повторите это действие несколько раз, постепенно увеличивая диаметр окружности.

Скорее всего, вы заметили, что голова тоже начинает двигаться вслед за глазами. Не прекращая движения, переключите ваше внимание на кончик носа, который выполняет аналогичное круговое движение. Для облегчения наблюдения представьте себе луч, идущий от кончика носа к стене, точнее, окружности вокруг выбранной точки.

Затем отдохните в исходном положении лицом на ладонях.

3. Поднимите голову и начинайте круговые движения носа. Сначала «рисуйте» маленькую окружность, двигаясь по часовой стрелке, затем увеличивайте диаметр и одновременно перемещайтесь вправо. Поворачивайте голову, пока это не доставляет неудобств. Измените направление движения и ведите голову налево с одновременными круговыми движениями кончика носа против часовой стрелки. Отдохните, вернувшись в исходное положение.

Переходя к выполнению новых заданий, оторвите локти от стола и зафиксируйте их на корпусе, не меняя положения рук. Повторите комбинацию круговых движений носа в уже известном порядке (пункт 3). Обратите внимание, что теперь вся верхняя часть корпуса участвует в движении, однако шейный отдел позвоночника стабилизирован и разгружен. Отдохните в исходном положении – лицо в ладонях.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Здравствуйте, хочу обратиться к вам с вопросом. Недавно моя подруга родила девочку, но счастье было омрачено неприятными последствиями. Через три дня после родов у Маши начался упадок сил, настроение резко ухудшилось, она стала нервозной, обидчивой – чуть что, сразу в слезы. Врач сказала, что это послеродовая депрессия как естественная реакция на жизненные перемены. Это скоро пройдет. Однако минула неделя, другая, а состояние подруги только ухудшалось. Она очень быстро уставала, появились проблемы со сном, а еще Маше вдруг начало казаться, что у нее на руках масса микробов, которыми она может заразить ребенка, поэтому она по тридцать раз в день мыла руки. Я, как могла, помогала, но все равно через две недели пришлось обратиться к помощи врача.

Маша в конце концов справилась с депрессией, а у меня появился страх. Дело в том, что через два месяца мне тоже рожать, и я боюсь, что со мной может произойти нечто подобное. Хотелось бы подготовиться к этому заранее. Посоветуйте что-нибудь, буду вам очень благодарна.

Лидия А., 25 лет, г. Воронеж

Несмотря на наличие некоторых общих черт, послеродовая депрессия имеет свои собственные особенности в зависимости от конкретной личности.

Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с этим состоянием. Прежде всего, не замыкайтесь в себе. Поделитесь своими чувствами с кем-нибудь, лучше всего с другими женщинами, у которых есть дети. Найдите себе человека на роль психотерапевта, такого, который может понять, что с вами происходит, облегчать ваше состояние и, главное, не делать никаких далеко идущих выводов. Обычно хорошо с этим справляются мужья (если им предварительно объяснить, о чем речь) и близкие подруги (сестры).

Обращайтесь к близким за помощью в уходе за ребенком, а также в работе по дому и в других делах. Муж может помочь вам во время ночных кормлений, попросите его также взять на себя часть домашних обязанностей. Находите время для себя, хотя бы 15 минут в день. Почитайте, прогуляйтесь, примите расслабляющую ванну. Каждый день хотя бы ненадолго выходите из дома. Свежий воздух и смена обстановки подействуют благотворно и на вас, и на вашего малыша.

Если ребенок довел вас своим плачем до истерики или вы уже готовы его ударить, передайте его кому-нибудь из домашних или просто положите в кровать (соберитесь и сделайте это плавно, а не так, как хочется) и отправляйтесь пить чай, мыться или, если подходящее время, звонить подруге. Уходя, хлопните дверью. Хорошенько выругайтесь. Постарайтесь выпустить пар.

Очень помогает лечение музыкой. Правильно подобранная мелодия нормализует ваше психическое состояние, способствует борьбе с необоснованными страхами.

Галина Сергеева, медицинский психолог

Меню Победы

Весной 45 года я работала в одной из радиолабораторий ВМС переводчицей с английского языка. Уже за несколько дней до Победы по текстовкам мы поняли, что вот-вот будет подписана капитуляция фашистской Германии. Но когда об этом объявили официально – что тут началось!

В Ленинграде полные улицы народа, из репродукторов постоянно идут сообщения о капитуляции, все фронтовики при орденах и медалях, на улице танцуют, пожилые женщины плачут и обнимают солдат. Я тоже стояла на скамейке, размахивала шарфиком, прыгала и танцевала. Улыбаясь, за мной наблюдал молодой капитан, судя по погонам, второго ранга. Потом мы вместе смотрели салют, а потом оказалось, что нам по пути. Я жила на улице Восстания, а капитан, как оказалось, приехал в Ленинград с фронта в командировку, посмотреть, сохранилась ли его квартира. Увы, нашел он лишь пустую коробку дома с выбитыми окнами-глазницами. Уже через два часа его поезд отправлялся опять на фронт. «А знаете, пойдемте ко мне, попьете чаю перед дорогой?» – и мы пошли в нашу блокадную квартиру на улице Восстания. Помню до сих пор, какое именно угощение в тот день, 9 мая 1945 года, стояло на нашем праздничном столе. Во- первых, я заварила настоящий чай – мы берегли его долго, специально для этого праздника. Торжественно положила на стол плавленый сырок с гордым названием «Городской», потом коробочку леденцов «монпансье», чуть-чуть хлеба, сахар и как главное блюдо – пшенные котлетки, залитые киселем. Потом в послевоенные годы такими котлетками еще долго потчевали посетителей столовых и буфетов. Такого роскошного обеда мой случайный гость не ожидал, но уговорить его съесть хотя бы одну котлетку так и не смогла, стеснялся взять лишний кусочек со стола блокадников. О том, что пришлось пережить нам, ленинградцам, в окруженном городе и молодому капитану на фронте, никто не вспоминал. За столом больше смеялись и радовались Победе. Два часа прошли быстро. Мой гость стал прощаться, мы пожали друг другу руки, пожелали счастья, внизу хлопнула дверь, и больше я этого человека никогда не видела. И только сумятицей, что царила в тот день в голове, я могу объяснить то, что даже имени друг у друга мы не спросили. Наверное, в тот день это было неважно, все мы – и воины и жители блокадного Ленинграда, были просто Победителями.

А в нашей семье появилась традиция – какие бы яства не стояли на праздничном столе 9 мая, я всегда готовлю те самые пшенные котлетки, которые украсили наш стол 9 мая 1945 года. Кстати, они еще и полезные, можно сказать, диетическое блюдо.

Потребуется: 1 стакан пшена, 2,5 стакана воды (можно варить на молоке), мука для панировки, 2–3 ст. ложки растительного масла. Вскипятить воду, по вкусу добавить соль и немного сахару. Подготовить пшено – промыть несколько раз горячей водой. Положить пшено в кипящую воду и кипятить не менее 20 минут, все время перемешивая. Кастрюлю снять с огня, закрыть крышкой и завернуть в полотенце (лучше махровое) – чтобы крупа упрела. Когда каша будет готова, остудить. Ложкой, смоченной водой, доставать небольшие порции каши и формовать из нее котлетки, затем обвалять их в муке и жарить на сковороде с маслом (сейчас я люблю это делать на кукурузном масле). При подаче на стол полить киселем или другим сладким соусом.

Наталья Ивашкевич, г. Санкт-Петербург

Еда при лечении рака

Моему дяде пришлось нелегко – он лечился от рака. Обнаружили болезнь не сразу, видимо, прошло уже несколько лет, с тех пор как опухоль начала разрушать организм.

Как основное лечение, ему назначили химиотерапию, но в дополнение еще пришлось выдержать лучевую (правда, она не была такой интенсивной). У меня была возможность ухаживать за дядей все то время, когда ему была необходима помощь в больнице. И я решила, что раз уж он не захотел пользоваться силами природы и резервами своего организма, то нужно организовать правильное питание во время официального лечения.

Врачи ему давали некоторые рекомендации, так как обычно при лечении ухудшается аппетит. Я кормила дядю маленькими порциями, стараясь выбирать только самое полезное – соки, фрукты, ягоды, овощи, немножечко орехов, напитки из сухофруктов, из шиповника и рябины, каши разнообразные из цельных зерен. Основные курсы лечения пришлись на лето, так что в витаминах проблемы не было. Мне удавалось накормит дядю в течение дня так, что все основные вещества поступали в организм.

Я интересовалась специальной литературой, в которой искала информацию о способах лечения рака, особенно о влиянии питания на него. После того, как я все изучила, я остановилась на морковном соке, который обладает очень хорошим противоопухолевым действием. Но когда я его готовила в соковыжималке, то на стакан сразу же надевала трехслойную марлю, чтобы сок процеживался и в него не попадал крахмал. Морковный сок очень сильно помогает растворять опухоли, но только если он не содержит крахмала.

Кроме того, меня, естественно, беспокоила мысль о тех дозах излучения, которые поступали в организм моего дяди во время лучевой терапии. Поэтому в обязательном порядке я давала своему дяде различные ягоды. Особенно полезны все лесные ягоды. Так же я покупала вишню, так как она повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации. Когда у дяди от лекарств начались проблемы со слизистой оболочкой, кислые фрукты и ягоды есть стало больно из-за стоматита, то я начала ему перемешивать вишневый сок с молоком. Еще одна важная вещь, про которую я забыла сказать – это то, что я готовила все блюда на пару в пароварке. Это я делала для того, чтобы больше витаминов и других веществ сохранялось, ведь все же дядя ел меньше, чем обычно, так как его часто тошнило.

Сейчас у нас все хорошо. Дядя мой перестал лежать по больницам – организм его справился с болезнью, но главное, что побочные действия лечения были не самыми сильными (по

крайней мере, на мой взгляд). До сих пор я стараюсь проверять, как питается мой дядя, чтобы еда оказывала на него профилактическое действие.

Алиферова Л.Г, г. Братск

Хлеб, но без дрожжей

У меня кишечник никогда не отличался хорошей работой. Вечно какие-нибудь проблемы с ним преследовали. А в последнее время и вовсе беда с ним стала. Что не съем, начинается брожение, никак с этим справиться у меня не получалось. Особенно заметно было после того, как я поем хлеба.

Конечно, в России привыкли всю еду хлебом закусывать, но я, кроме того, что супы и второе с хлебом ела, еще и между делом несколько кусочков съедала – то с чаем и вареньем бутербродик съем, то с колбаской, то с сыром.

Так и мучалась, пока совсем невмоготу мне не стало. Тогда я вспомнила о том, что бывает раздельное питание. Я стала стараться не есть вместе белковую и крахмалистую пищу, не перемешивать фрукты с другой едой. После этого у меня со здоровьем стало заметно лучше, но все же полностью кишечник не вылечился. Не знаю уж, что там у меня с ним было, может, даже воспаление какое-то, но каждый раз после приема хлеба проблемы мои давали о себе знать.

Совсем от хлеба отказаться я не хотела, очень уж привыкла его в питании использовать. Иногда покупала себе бездрожжевые хлебцы, но они очень сухие и полностью мне хлеб не заменяли, хоть от них мое самочувствие улучшалось.

Случайно я обнаружила рецепт пышек, которыми как раз автор и рекомендовал заменять хлеб и есть эти пышки с сыром, с зеленью или с медом как самостоятельную еду. Я подумала, что попробовать испечь такие пышки мне ничего не мешает, а вдруг действительно они мне понравятся, и я смогу ими хлеб заменить.

Пришлось, конечно, поискать в продаже ржаную обдирную муку, но мои поиски, в конце концов, увенчались успехом. Мне удалось испечь пышки, как положено, и они мне очень даже понравились. Тем более, что их можно делать как с яйцом, так и без него. Теперь я их постоянно использую в питании, и от хлеба практически отказалась.

Я готовлю пышки так – просто смешиваю муку со стаканом кислого молока, добавляю 1 яйцо (или делаю без него). Густоту теста я делаю такой, чтобы масса легко выкладывалась на противень (посыпанный мукой) столовой ложкой. Потом выпекаю их без всякой соли, без сахара, без дрожжей и всяких других компонентов и ем.

Очень полезно, так как в обдирной муке много отрубей. К тому же, кишечник начал работать нормально, ведь в таком хлебе и дрожжей нет.

Адрес: Эльяр Елене Романовне, 220636, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Красноармейская, д. 6, кв. 21

РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

У мужа рак прямой кишки. Когда делали операцию, ничего никому не сказали, а вот теперь ему плохо совсем. Очень надеюсь на ваши советы. Читала, что лечатся сулемой, но как и где ее достать, не знаю.

Адрес: Поляковой Нелли Григорьевне, 618226, Пермская обл., Чусовской р-н, ст. Кутамыш, ул. Комсомольская, д. 14

ВАРИКОЦЕЛЕ

Сыну 17 лет. Уже несколько лет назад ему поставили диагноз варикоцеле с левой стороны. Если кто-то знает, как вылечить это заболевание без операции, прошу написать. За свою жизнь он уже перенес 3 операции (по другим заболеваниям), очень не хотелось бы делать еще одну.

Адрес: Остапенко С. А., 428036, г. Чебоксары, ул. Мате Залки, д. 19, кв. 53

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПЧЕЛИНЫМ ПОДМОРОМ?

Страдаю аденомой предстательной железы, мне 66 лет.

Кто знает, как лечат аденому пчелиным подмором? Когда пчеловоды чистят ульи весной, в ульях есть подмор пчел. Очень прошу выслать этот рецепт.

Адрес: Петрову Анатолию Ильичу, 188850, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п/о Победа, ул. Мира, д. 3, кв. 47

ЛИМФОСАРКОМА

Мне 66 лет, ко всем жизненным проблемам подкралась еще и коварная болезнь – лимфосаркома шеи слева. Опухоль давит на гортань. Прошу вас, кто справился с этим недугом, поделитесь опытом, помогите советом, делом. Очень надеюсь на вашу бескорыстную помощь.

Адрес: Маковецкой Валентине, 476210, Северо-Казахстанская обл., Айртауский р-н, с. Самолкул, ул. Асеева, 29

КАЖДЫЙ ГОД – ХИМИОТЕРАПИЯ

В 1998 году мне удалили яичники и поставили диагноз рак молочной железы левой груди. Каждый год в течение шести лет делают химиотерапию. Организм уже не справляется с лекарствами. Пробовала много рецептов, но никаких результатов. Может, кто напишет рецепт лечения, который мне подойдет? Я 1959 года рождения, инвалид 2-й группы. Очень надеюсь на вашу помощь, ведь так хочется жить.

Адрес: Мураль Ларисе Николаевне, 456550, Челябинская обл., г. Коркино, ул. Сони Кривой, дом 9 А, кв. 14

БОЛЕЗНЬ ПОМОЛОДЕЛА

Дочь болеет 5 лет, 3 года назад установили системную красную волчанку. Очень хотелось бы знать, отчего она и как надо лечиться. Говорят, что болезнь помолодела и она неизлечима. Дочери в этом году исполнится 45 лет, она инвалид 2-й группы, из-за болезни не работает, а у нее 2 сына. Мне 69 лет, тоже инвалидность. Сами понимаете, не хотелось бы уходить в мир иной, оставив больную дочь. Пишу, а у самой слезы, но буду надеяться только на хорошее.

Адрес: Бабуриной Валентине Николаевне, 119517, г. Москва, ул. Матвеевская, д. 16, кв. 46

ЛЯМБЛИИ У ДЕТЕЙ

У моих детей – 7 лет и 3 года – обнаружили лямблии. Очень тяжело они переносят этих паразитов. Если кто-то сталкивался с такой проблемой, помогите, пожалуйста. Очень жду.

Адрес: Додоновой О. В., 196247, г. Санкт-Петербург, ул. Бассейная, д. 3, кв. 80

ПОМОГИТЕ СЫНУ!

Сыну 37 лет, у него грыжа в паху. Откачивали жидкость, а она опять набирается. Говорят, необходима операция. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться без операции народными средствами.

Адрес: Петровой Елизавете Яковлевне, 473000, Казахстан, г. Астана, ул. Пушкина, д. 121, кв. 14

БОЛЯЧКИ ЗАМУЧИЛИ

У меня в желчном пузыре камни, сейчас они уже большие. Может, кто знает, как обойтись без операции? И еще меня мучают колит и геморрой, на голове жировики, всю голову мне уже изрезали. Только в одном месте вырежут, появляются в другом. И давление каждый день 180-200, сердце болит, в ушах и голове шум, склероз, а также катаракта и остеохондроз.

Адрес: Азановой Екатерине Дмитриевне, 614037, г. Пермь-37, ул. Пинская, 14

УЗЛЫ НЕ ПРОХОДЯТ

Страдаю варикозным расширением вен, лечилась, но узлы не проходят. Слышала, что лечатся обертыванием, а что за травы нужны и как лечиться? Может, добрые люди откликнутся. Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Куликовой Елене Ефимовне, 344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Смычка, 48-43

ПОМОГИТЕ ЗАПЛАКАТЬ!

Мне 50 лет, уже 5 лет у меня «сухие глаза» – синдром Шегрена. Может, кто знает народные средства, чтобы появились слезы? Пожалуйста, помогите!

Адрес: Ахмадуллиной Ф. Р., 453511, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Крупской, д. 47, кв. 156

УГРОЖАЮЩАЯ РОДИНКА

На спине у меня 5 лет назад появилась коричневая родинка. Раньше боль не замечала, а теперь дает о себе знать. Люди добрые, кто знаком с такой угрожающей родинкой? Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Сулеймановой Н.З., 301608, Тульская обл., г. Узловая, ул. Простомолотова, д. 22, кв. 65

БЕСПОКОИТ ПАХОВАЯ ГРЫЖА

Обращаюсь к вам с просьбой о помощи от имени двух пожилых людей – Марии Ульяновны и Михаила Васильевича. У Михаила Васильевича (ему 82 года) обнаружили паховую грыжу. У него болит живот, но он не соглашается на операцию, хочет лечиться народными средствами. Знаю, что люди добрые отзовутся на их беду.

Адрес: Мещерякову Михаилу Васильевичу, 344068, г. Ростов-на-Дону, ул. Евдокимова, 88

У РЕБЕНКА САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сыну 8 лет, в 2003 году ему поставили диагноз инсулинозависимый сахарный диабет. Сахар в крови редко бывает ниже 15 ммоль/л. У кого дети болеют диабетом, прошу, откликнитесь! Помогите, пожалуйста, правильно подобрать нужный рецепт. Мы с сыном будем ждать ваших откликов.

Адрес: Митиной Ольге Николаевне, 394074, г. Воронеж, ул. Новосибирская, д. 28, кв. 51

ПОСЛЕДСТВИЯ АНТИБИОТИКОВ

Очень прошу откликнуться людей, кто знает, как вылечить кандидоз. У меня он развился после приема антибиотиков. Мицелий гриба всюду, даже в горле и на языке. Лечила медикаментозно, но результата нет. Я в большом отчаянии, пожалуйста, помогите.

Адрес: Булгаковой Любови Николаевне, 468320, г. Байконур, ул. Максимова, д. 17, кв. 3

КИСТА И СПАЙКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Христом Богом прошу, помогите вылечиться! Все деньги уже переносила экстрасенсам, обращалась во все поликлиники, но ничего уже не помогает. У меня застарелые спайки и киста после гинекологической операции. Была злокачественная опухоль, но ее убрали, и рака нет. А боли остались и днем, и ночью. Мне 68 лет, привязались еще остеохондроз и остеопороз, 4 месяца не выхожу из дома.

Адрес: Дмитриевой Валентине Ивановне, 162622, Вологодская обл., г. Череповец, Советский пр., д. 69, кв. 43

СКОЛИОЗ ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ

У дочери сколиоз 4-й степени, было 5 операций, но успехов нет. Сейчас ей 27 лет, у нее постоянно болит голова, редко она чувствует себя хорошо. Таблетки не помогают, часто приходится вызывать «скорую помощь», стало скакать давление. Прошу откликнуться тех, кто может помочь моей дочери.

Адрес: Казначеевой Тамаре Михайловне, 152240, Ярославская обл., г. Гаврилов-Ям, ул. Труфанова, д. 19, кв. 2

ХОЖУ ПО ДОМУ С ПАЛКОЙ

Мне 49 лет, у меня коксартроз тазобедренного и коленных суставов II степени. Я инвалид второй группы. Теперь резко все обострилось, 3 месяца ползаю еле-еле по квартире с палкой, не выхожу даже во двор. Лекарства пока ничего не дают (пью уже 4 месяца). Умоляю, если кому-нибудь известно, как можно вылечиться, напишите, пожалуйста. Болезней и других хватает: аденома гипофиза, щитовидка замучила, 15 лет как удалили миому. Так хочется еще жить!

Адрес: Власовой Елене, 344082, г. Ростов-на-Дону, а/я 2741

БОЛЬ ТЕРПЕТЬ НЕВМОГОТУ

Вот уже 5 лет у меня очень болят пятки, трескаются так сильно, что невмоготу. Чем только я не мазала, толку нет. Может, кто знает, как помочь? Напишите, буду вечно вам благодарна.

Адрес: Морозовой Л.Я., 602343, Владимирская обл., Селивановский р-н, д. Копнино, д. 47

ГЕПАТИТ С

Люди добрые, может, кому-то удалось вылечить гепатит С, любым способом? Очень прошу помочь мне. Р. Б.

Адрес: 210035, г. Витебск, а/я 61

БОЛЕЮ 5 ЛЕТ

Мне 63 года, уже 5 лет болею: нарушения ритма сердца, гипертония, склероз сосудов головного мозга, шейный хондроз со смещением позвонка, нарушена вся нервная система. Сколько раз в больнице лежала, все перепробовала, ничего не помогает! Сильно болит голова, все мелькает перед глазами, как у пьяной. Прошу вас, если можете, помогите.

Адрес: Беккер Любови Прохоровне, 658533, Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Ворониха

КАК СПАСТИ ДОЧЬ?

Дочке только исполнилось 25 лет, у нее гепатит С. Как спасти ее? Может, есть случаи избавления от этой болезни? Мне 63 года, отдала бы жизнь за доченьку, если б можно было. Каждая мать, я думаю, поймет меня. Лечение очень дорогое, да и гарантии нет. Я живу в Ташкенте, а письма прошу присылать дочке в Республику Хакасия.

Адрес: Таранец А. А., 655750, Россия, Республика Хакасия, г. Абаза, ул. Садовая, д. 2, кв. 28

ДОЛЖНА СЕБЕ ПОМОЧЬ

Мне 17 лет, мне очень нужна помощь людей. В детстве я упала спиной на лестницу, была сильная боль, но потом я об этом случае забыла, пока не начала ухудшаться осанка. После полного обследования мне поставили диагноз сколиоз 3-й степени, у меня начал расти горб. Я никак не ожидала такого от жизни. Я иду на красный диплом, все меня поддерживают, но я знаю: если сейчас сама себе не помогу, ничто уже не поможет. Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, что мне делать.

Адрес: Иманаевой Ирине, 453430, г. Благовещенск, ул. Пролетарская, 56

БЬЕТ ЭПИЛЕПСИЯ

Племяннику 30 лет, в 6 лет он испугался собаки, и с тех пор его бьет эпилепсия. Падает по несколько раз в день. Может, кто избавился от этой напасти и все-таки существует народное средство лечения? Помогите советом, как вылечиться и где.

Адрес: Ковальчук Людмиле, 222410, Минская обл., г. Виленка, ул. Советская, д. 26, кв. 2

ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ ВАРИКОЗ

У меня варикозное расширение вен, очень сильное. Одна нога прооперирована. Говорят, хорошо помогает лечение цветами или плодами конского каштана, но не могу их найти. Заранее благодарна всем, кто откликнется.

Адрес: Лунеговой Н. И., 617600, Пермская обл., с. У.-Кишерть, ул. Победы, 4

ТЯЖЕЛОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ

Ребенку 11 лет, диагноз глухонемота после гнойного менингоэнцефалита. Очень прошу вас, кто знает, напишите рецепты.

Адрес: Хромовой Л. Н., 143154, Московская обл., Рузский р-он, п. Лосщиково, д. 24, кв.6

СНОВА ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

У меня огромная киста в правой почке, давление под 200, были микроинсульт и микроинфаркт, болит сердце. Еще киста в молочной железе, артрит коленей, опухают пальцы рук. Перенесла 3 операции на желудке, а после появились 3 грыжи в животе. Как избавиться от них и подлечиться? Мне снова предлагают операцию.

Адрес: Савченко Любови Петровне, 690017, г. Владивосток, ул. Героев-Тихоокеанцев, д. 26, кв. 49

НЕТ СИЛ ТЕРПЕТЬ

У меня такие сильные боли в костях ног, хуже зубной боли, нет сил терпеть. Таблетки пить не могу – язва желудка, а мази совсем перестали помогать. На пальцах рук стали расти шишки, тоже болят. Прошу еще помочь тех, кто знает, как облегчить боль от межреберной невралгии. Мне 54 года.

Адрес: Тимхиной Л. В., 680015, г. Хабаровск, ул. Белорусская, д. 2, кв. 6

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписная кампания на **2-е полугодие 2005 года** на газету **«Лечебные письма».**

Все читатели, оформившие подписку, будут получать увеличенный **48-страничный выпуск газеты,** в отличие от обычного 40-страничного номера, который будет поступать в розничную продажу.

Цена на газету в рознице неизбежно будет расти, а для подписчиков она не изменится.

Оформив подписку на 6 месяцев, вы будете дополнительно получать все выходящие специальные выпуски **«Лечебных писем»** бесплатно.

Подписку Вы можете оформить во всех почтовых отделениях России с любого месяца. Для Вашего удобства мы публикуем бланк подписной квитанции, который можно спокойно вырезать, заполнить дома и отнести на почту.

Стоимость подписки на **«Лечебные письма»** не высока. Найдя в газете необходимые Вам средства лечения, Вы сэкономите время и деньги, затрачиваемые на посещение врачей и приобретение дорогостоящих лекарств.

Подписаться можно по каталогам «ПОЧТА РОССИИ» – индекс 99599 «АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ» И «ПРЕССА РОССИИ» – индекс 82882.

ФСП-1 Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ ________ (индекс издания)

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

Количество комплектов ________

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ________ (почтовый индекс) ________ (адрес)

Кому ________ (фамилия, инициалы)

ПВ | Место | Литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету ~~журнал~~ ________ (индекс издания)

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА (наименование издания)

Стоимость	подписки	____ руб. ____ коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	____ руб. ____ коп.		

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ________ (почтовый индекс) ________ (адрес)

Кому ________ (фамилия, инициалы)

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ УЖЕ НЕ МИФ, А РЕАЛЬНОСТЬ!

Вопрос:** «Здравствуйте! Обращаюсь к Вам, так как надежда на исцеление начинает уже покидать меня. Уже несколько лет я мучаюсь со своими суставами. У меня сильные боли в позвоночнике, руках, коленях. А этой весной уже начались судороги и боли стали усиливаться. За 2 года я перепробовал почти все, что можно, – и таблетки, и мази, ничего не помогает. Если кто-то сталкивался с такими же проблемами и может дать совет, как избавиться от этой боли, отзовитесь, пожалуйста!». **Федор Иванович, 63 года, г. Дубна, Московская область.

Ответ: «Федор Михайлович, здравствуйте! Вы себе даже представить не можете, как я Вас понимаю. У меня была подобная ситуация. Боли в суставах были такие сильные, что не знала, куда себя девать. Врачи поставили диагноз – прогрессирующий артроз. Я тоже перепробовала все средства, но боли усиливались, как и у вас. Не могла ни присесть, ни руку поднять, все болело – до слез. А потом еще от выпитых таблеток и желудок стал беспокоить. И вот как я спаслась. Мой ревматолог порекомендовал комплекс **«КоллАмин-80»**. Это единственный препарат, который мне действительно помог. После трех дней приема **«КоллАмина-80»** исчезли боли и неподвижность суставов, спали отечность и воспаление, перестал тревожить желудок. Препарат **«КоллАмин-80»** – порошок, который разбавляется водой. Сейчас, несмотря на то, что весна, чувствую себя прекрасно, болей и воспаления нет, и я снова могу двигаться. Я уверена, что комплекс **«КоллАмин-80»** поможет и вам, избавит вас от мучений. Желаю Вам здоровья». **Лидия Михайловна, 72 года, Санкт-Петербург.**

«КоллАмин-80» – достижение современной науки (содержит 22 лечебных компонента).

Комментарий специалиста: заслуженный врач РФ, академик МАИ Л.А.Лешинский.

«КоллАмин-80» – не побоюсь этого слова, единственный препарат, способный предотвратить прогрессирование дегенеративных процессов в костной ткани. Уникальность комплекса «КоллАмин-80» в том, что в нем совмещено такое соотношение компонентов, которое было раньше недоступно, тем более, что он принимается в гидролизованном виде. И именно поэтому воздействует максимально быстро и непосредственно на источник болезни. При этом **«КоллАмин-80»** поддерживает состояние суставов длительное время. Теперь мы можем с уверенностью заявить, что аналогов этому препарату нет».

Консультация специалиста с 9.00 до 21.00 по телефону в Москве:

(095) 223-09-49

«КоллАмин-80» разработан в Ижевской государственной медицинской академии. Лечебный эффект подтвержден клиническими испытаниями МЗ СЭЗ №77.99.02.918.Д.003104.05.0

ВНИМАНИЕ! В честь 60-летия Великой Победы только для читателей «Лечебных писем» хондропротектор в подарок!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

*Здравствуйте! Мой муж долго страдал язвенной болезнью желудка, особенно все обострялось осенью и весной. А год назад он еще получил сильную травму ноги. Начались сильные боли. Я думаю, что не мы одни сталкиваемся с такими проблемами, и поэтому решила рассказать, как нам удалось справиться с этими недугами одним способом. Сначала мы пробовали лечиться народными методами, вроде бы помогало, но потом боли только усиливались. Мы обратились к врачу, оказалось, что у мужа артроз коленного сустава. Хождение по больницам, сами знаете, не самое приятное дело – постоянно очереди. После обследования, прописали дорогостоящие таблетки. А как их принимать, если желудок болит. Ситуация казалась безвыходной. К счастью, я вспомнила, что моя подруга рассказывала про аппарат **ЭЛФОР,** с помощью которого она вылечилась от язвы желудка, а сестра от радикулита. Оказалось, что с его помощью мы можем вылечить моего мужа и от артроза, и от желудка. Мы начали дома делать процедуры по инструкции. За несколько дней у мужа боли пропали, он начал ходить, а ведь думал, что эта хромота, боль и мучение уже на всю оставшуюся жизнь. **ЭЛФОР** спас моего мужа от язвы, меня от остеохондроза, а внучку лечу им от простуды. Советую и Вам попробовать такое лечение.*

Минина Н.И., 72 года, пенсионерка, Москва.

Показания к применению ЭЛФОРА:

1. Артриты, артрозы, остеохондроз, ушибы, переломы, отложение солей, растяжения; 2. Спайки, бесплодие, аденома, простатит, импотенция; 4. Холецистит, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки; 5. Невралгия, радикулит, люмбаго; 6. Гипертония, атеросклероз, варикоз, вегето-сосудистая дистония.

Комментарий специалиста: доктор медицинских наук, профессор Мазиров В.И.

«Действительно, **ЭЛФОР** – единственный медицинский аппарат, предназначенный для самостоятельного лечебного применения в домашних условиях. Его действие направлено непосредственно на больную зону и не вызывает побочных эффектов, что особенно важно для людей, страдающих аллергией. Аппарат позволяет быстро и эффективно блокировать болевой синдром. Практика показала, что **ЭЛФОР** действительно лечит тяжелейшие заболевания в домашних условиях. Если Вам будет необходима консультация, вы можете позвонить».

Консультация специалиста с 9.00 до 21.00 по телефону в Москве: (095) 981-42-43

Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010199/1801-01



Специально для читателей «Лечебных писем» аппарат «Элфор» по льготной цене.

ВИАПОТЕН вернет здоровье МУЖЧИНАМ

Никогда не думал, что меня может постичь участь многих. Всегда хочется думать, что со мной ничего подобного быть не может. Но, когда по ночам начал вставать в туалет, сначала 1-2 раза, потом больше, когда с женой проблемы начались, решился я все-таки в больницу обратиться. Врач сразу сказал: «А что Вы хотите, возраст...», но ведь мне же не 100 лет! И решил я заняться своим здоровьем: травы, чаи, настои, отвары, лекарства. А толку нет. Видя мои бесплодные старания, жена приобрела мне «Виапотен®» . Сначала я, конечно, обиделся. А теперь хочу сказать ей и тем людям, которые этот препарат разработали, огромное спасибо. По ночам я теперь не бегаю по туалетам, а как все нормальные люди сплю (и не только!) Теперь вот все думаю, может жена - то моя больше о себе думала, покупая «Виапотен®», ведь теперь у нас с ней все как в молодые годы...

Тегаев А.Н. 69 лет. г.Ярославль

Проблема с потенцией проблема № 1 для любого мужчины, независимо от его возраста. По статистике каждый десятый мужчина в возрасте от 40 до 50 лет страдает импотенцией в той или иной степени. Кроме того, более половины мужчин между 60 и 70 годами и 90% мужчин старше 80 лет страдают простатитом и аденомой предстательной железы. Малоподвижный образ жизни, напряжённый рабочий ритм, стрессы, а также естественные возрастные изменения в организме мужчины приводят к заболеваниям мочеполовой системы. Одним из истинных достижений современной науки стало создание российскими учёными препарата нового поколения «Виапотен®». Это уникальный комплекс, растительного происхождения, который возвращает мужчинам здоровье, силу, активное долголетие и действительно поможет добиться заметных и устойчивых результатов!

Приём «Виапотена®» стимулирует выработку в организме мужчин собственного тестостерона, устранит застойные явления в органах малого таза, улучшит кровообращение, окажет общеукрепляющее действие на всю мочеполовую систему. Ряд многолетних клинических исследований и успешная практика являются лучшей рекомендацией применения Виапотена®.

«Виапотен®», созданный на основе натуральных компонентов, растительного происхождения снимет воспаление, уменьшит отёк, нормализует функцию предстательной железы, а также блокирует рост аденомы.

Эти и многие другие факторы заставляют многих пациентов и специалистов остановить свой выбор именно на Виапотене®.

«Виапотен®» стимулирует функцию половой системы и увеличивает половое влечение

«Виапотен®» оказывает лечебный эффект при простатите и аденоме простаты

ВНИМАНИЕ! Получить дополнительную информацию и заказать Виапотен® можно только по тел. (095) 789-64-64. Если Вы сообщите, что узнали о Виапотене® из этого выпуска газеты «Лечебные письма» Вас ждёт удивительный подарок*.

***- количество подарков ограничено.**

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЛЕФАРИТА?

Ребенку 15 лет, и почти 10 лет ходит с красными веками. Дошло до того, что он состригает ресницы, так как они склеиваются и загибаются прямо в глаза. Ради Бога, откликнитесь, кто знает рецепт.

Адрес: Вере Ивановне, 140083, Московская обл., г. Лыткарино, квартал 3 А, д. 24, кв. 40

БОЮСЬ НЕ ПРОСНУТЬСЯ

Мне 41 год, долго болела хроническим тонзиллитом, а потом, когда вышла замуж, об этой болезни забыла. И вот вспомнила обо мне моя старая болезнь. Также с детства у меня врачи признавали увеличение щитовидной железы. Теперь в горле я ощущаю комок. Особенно когда ложусь спать, этот комок душит меня, иногда доходит до рвоты. Боюсь, что когда-нибудь не проснусь. Чем я только не лечилась! Может, кто знает, как справиться с моей бедой?

Адрес: Овчинниковой Ирине, 243006, Брянская обл., Новозыбковский р-н, с. Каташин, п/о Курганье, д. 24

СЫН – СЕРДЕЧНИК

Сыну 46 лет, его диагнозы: аортальный порок сердца, постмиокардический кардиосклероз, мерцательная аритмия, ревматизм. Если кто-то сталкивался с такими диагнозами, помогите, пожалуйста.

Адрес: Сидоровой Евгении Сергеевне, 142108, Московская обл., г. Подольск, ул. Циолковского, д. 13 Б, кв. 8

ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕ ИЗУЧЕНО

Сыну 40 лет, у него признали боковой амиатрофический синдром позвоночника. Болезнь сильно прогрессирует. Врачи сказали, что заболевание не изучено. Тяжело смотреть на угасающую жизнь, у сына двое детей. От беспомощности наступила депрессия. Люди добрые, может, кто слышал о таком или кто сам болел? Напишите! Мир вам всем.

Адрес: Бахаревой Н. Ф., 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 1232

ПСОРИАЗ: ИЩУ ВЫХОД

Очень прошу откликнуться тех, кому пришлось пережить ужас псориаза и найти выход. Пожалуйста, сообщите свои рецепты. Мне 52 года, болею 10 лет, началось с головы. С прошлого года перешло на тело и ногти. Замучили постоянные ванны и натирания. Не хочется посвящать жизнь болезни, хочется еще пожить полноценной жизнью. Очень надеюсь на вашу помощь и понимание.

Адрес: Созонтьеву Г. И., 603043, г. Нижний Новгород, пр. Октября, д. 18, кв. 56

ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

При обследовании у меня обнаружили полипы желчного пузыря. Очень прошу, может, кто знает, как и чем избавиться от этих полипов без операции. Предлагают удалить желчный пузырь, но я сделала уже 6 операций за свою жизнь, мне 54 года. Решиться еще на одну операцию нет сил, а делать что-то надо, так как полипы беспокоят меня. Может, кто излечился от этого недуга народными средствами? Очень надеюсь получить любые советы и рекомендации.

Адрес: Медведевой Галине Павловне, 127422, г. Москва, ул. Костякова, д. 17, корп. 1, кв. 56

МЕТАСТАЗЫ В ЛЕГКИХ

Дочери Ирине 17 лет, диагноз саркома кости, пришлось ампутировать ногу в 2004 году. А сейчас метастазы у нее в обоих легких. Помогите, у нас больше нет сил. Болеет с ноября 2003 года. Сделали 4 курса химиотерапии и еще 1 курс после операции. А теперь врачи отказываются лечить, положение наше плохое. Умоляю, помогите, вышлите рецепты для дочери.

Адрес: Володиной Татьяне Ивановне, 442070, Пензенская обл., Башмаковский р-н, п. Спиртзавод

НАЧАЛАСЬ ВОДЯНКА

У мамы из-за болезни печени началась водянка (асцит), и она не может двигаться. Болезнь прогрессирует. Люди добрые, может, кто-нибудь поможет справиться с этой болезнью?

Адрес: Куршину М. Н., 162600, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Верещагина, д. 47, кв. 36

УМОЛЯЮ СПАСТИ СЫНА

Пишу с мольбой о помощи сыну моему, заболевшему системной красной волчанкой (заболевание крови). Я, старая мать, не хочу жить, глядя на больного сына, которому врачи не обещают выздоровление, лишь поддерживают таблетками. Умоляю людей, знающих народные средства для ее излечения, откликнуться на мое письмо. До конца жизни буду молиться за вас.

Адрес: Мельниковой Антонине Викторовне, 249092, Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Школьная, д. 8, кв. 5

НЕ ХОЧУ ОСТАТЬСЯ ИНВАЛИДОМ

У меня две застарелые и одна новая межпозвонковые грыжи. Кто страдает этим недугом, тот знает, с какими болями приходится жить ежедневно, когда уже никакие лекарства не помогают. Предлагают оперативное вмешательство, но это очень опасный путь, а я еще достаточно молод и не хочу остаться инвалидом. Но на то она и народная медицина, что и на эту болезнь наверняка можно надеть «уздечку». Помогите, люди добрые, советом, как облегчить боли и избавиться от болезни.

Адрес: Малахову А.Г., 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Октябрьский пр., д. 31, кв. 76

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Лечебные письма» №9 (52)
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: (812) 941-37-18.
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Новая Типография», 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, д.6.
Подписано к печати 27.04.2005.
Установочный тираж 640 000 экз.
Заказ № НТ-1265
Цена свободная

